ARTES MARCIAIS

CHIN-NA KUNG FU

Francisco d'Urbano e Milton Brizola

KUNG FU — EDIÇÃO 14

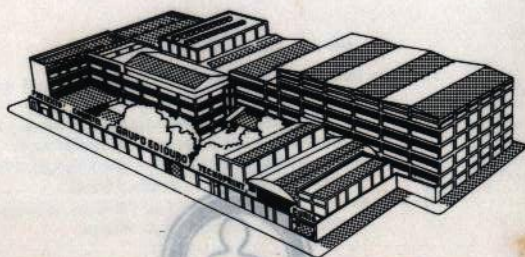
Cr$ 550,00

EDIOURO/51149

FRANCISCO D'URBANO

MILTON BRIZOLA

CHIN-NA KUNG FU
A Arte de Defesa Pessoal dos Monges do Shao-Lin

ÍNDICE

Agradecimentos

Desejamos agradecer a:

Paulo Henrique Alves e Marcelo Augusto de Jesus Pinto

Por terem posado pacientemente para as fotos desta obra.

•

Também agradecemos a Vladimir Donizete Lança e Cléber Almeida por terem realizado com carinho os trabalhos fotográficos.

Dedicatórias

A Erickson Lucas (Daigoro).
Que possamos sempre ter orgulho de você, como o temos agora.

D'Urbano

•

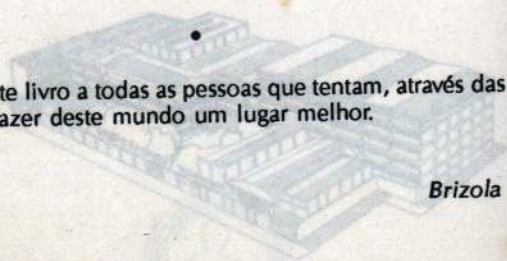
Dedico este livro a todas as pessoas que tentam, através das Artes Marciais, fazer deste mundo um lugar melhor.

Brizola

Emblemas Oficiais Adotados Pela União Nacional de Kung Fu

Wing Chun Tao Chuan
(em cor preta)

Shao-Lin Tao Chuan
(em cor azul)

* *Somente os professores com carta credencial possuem autorização para utilizá-los.*

A criação do estilo *Hsing I* é atribuída pelos taoístas ao general *Yueh Fei* (1103-1114 d.C).

Os historiadores acreditam que Yueh Fei aprendeu com o monge Shao-Lin *Jao Tung* as 108 técnicas originais de apresamento e torção que ficariam conhecidas por *Chin-Na*.

A tradução mais correta com certeza é:

Chin: Segurar, apresar, reter e *NA:* controlar.

Dominar o atacante sem a necessidade de feri-lo demasiadamente, era a intenção original dos monges Shao-Lin que codificaram o método *CHIN-NA*, um grupo de técnicas de apresamento e torção, com o ideal de controlar o adversário. Mas diz-se que um Mestre nesta arte é capaz de matar seu oponente se prolongar a aplicação de certas técnicas.

A História de Yueh Fei

Yueh Fei nasceu no dia 15 de fevereiro de 1103 d.C., em *Tan-Yin-Hsien*, na província de *Honan*.

Quando contava com apenas 1 mês houve uma enchente e seu pai morreu nela.

Yueh Fei foi então educado e alfabetizado por sua mãe.

Por gostar muito de ler, tornou-se um jovem de grande cultura.

Conheceu o monge *Jao Tung* que impressionado com seus conhecimentos, aceitou-o como discípulo e ensinou-lhe tudo o que sabia sobre as técnicas de combate de Shao-Lin.

Yueh Fei alistou-se no exército chinês com a idade de 19 anos e seus atos de bravura e sua disciplina deram-lhe tanto renome que com 25 anos foi promovido a general.

Como general, iniciou sistemático treinamento de suas tropas nas artes marciais, formando uma elite de combatentes que se tornou conhecida por *Yueh Jar Chun*, tendo realizado grandes feitos militares.

Sabe-se que o general ministrava a seus soldados uma estranha técnica de defesa pessoal que ao invés de utilizar golpes traumáticos, à semelhança de inúmeros estilos de Kung Fu, dava muita importância aos golpes de agarramento e torção.

Suas técnicas tornaram-se parte integrante de vários estilos.

Dentre eles os que maior importância dão à prática do *Chin-Na* são: o estilo *Pai Huo Chuan* (Garça Branca), o estilo *Fan Tzi Ien Jao* (Garra de Águia) e o estilo do Punho Longo (Hung).

Ao general Yueh Fei, os taoístas atribuem a criação do estilo *Hsing I*, um dos três estilos internos (*Nei Chia*) de Kung Fu.

Há 2 níveis técnicos de *CHIN-NA*:

Básico: Se limitando a torções e pressões nas articulações, grupos musculares e tendões.

Avançado: necessita do conhecimento dos horários que regulam a fluência de energia (CHI) pelos diversos meridianos (CHIN LO) do corpo humano.

Por ser esta uma obra básica, nos manteremos apenas no nível básico.

Existem 4 divisões principais entre os métodos de CHIN-NA; que são:

1) FEN JIN *(divisão muscular)*

2) TSUO KUO *(Deslocamento ósseo)*

3) BIH CHI TOAN MIE *(Impedimento do fluxo de ar ou de sangue)*

4) TIEN HSUEH *(Pressão nos pontos de energia)*

Sendo que *FEN JIN* e *TSUO KUO* são técnicas do nível básico e *BIH CHI TOAN MIE* e *TIEN HSUEH* pertencem ao nível avançado.

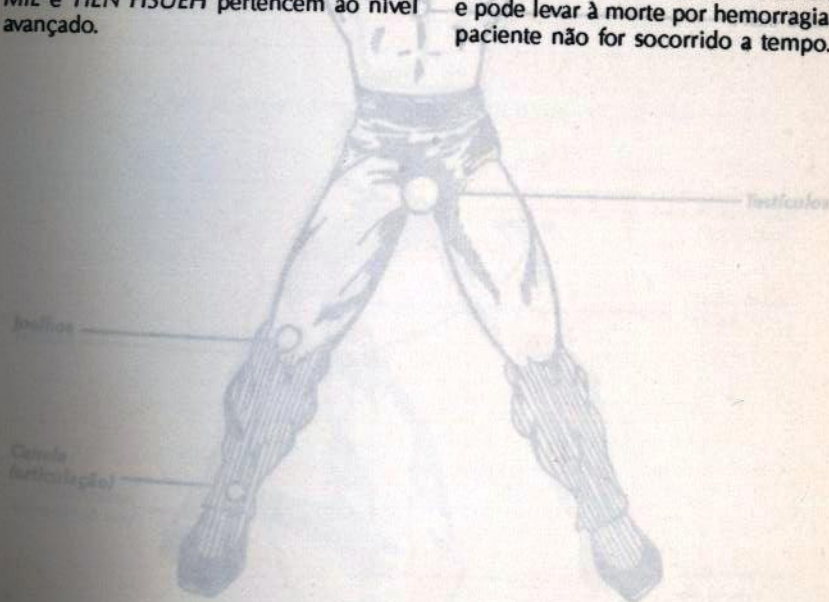
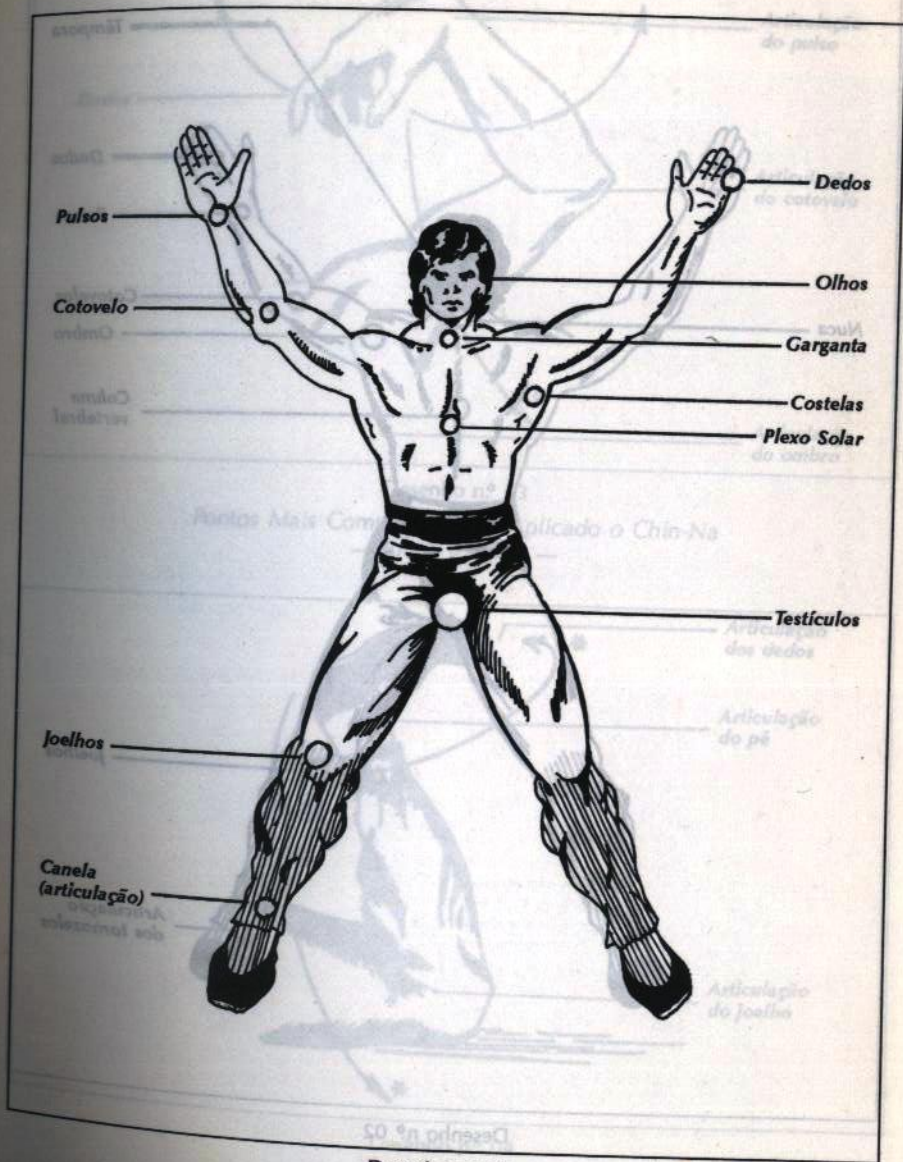
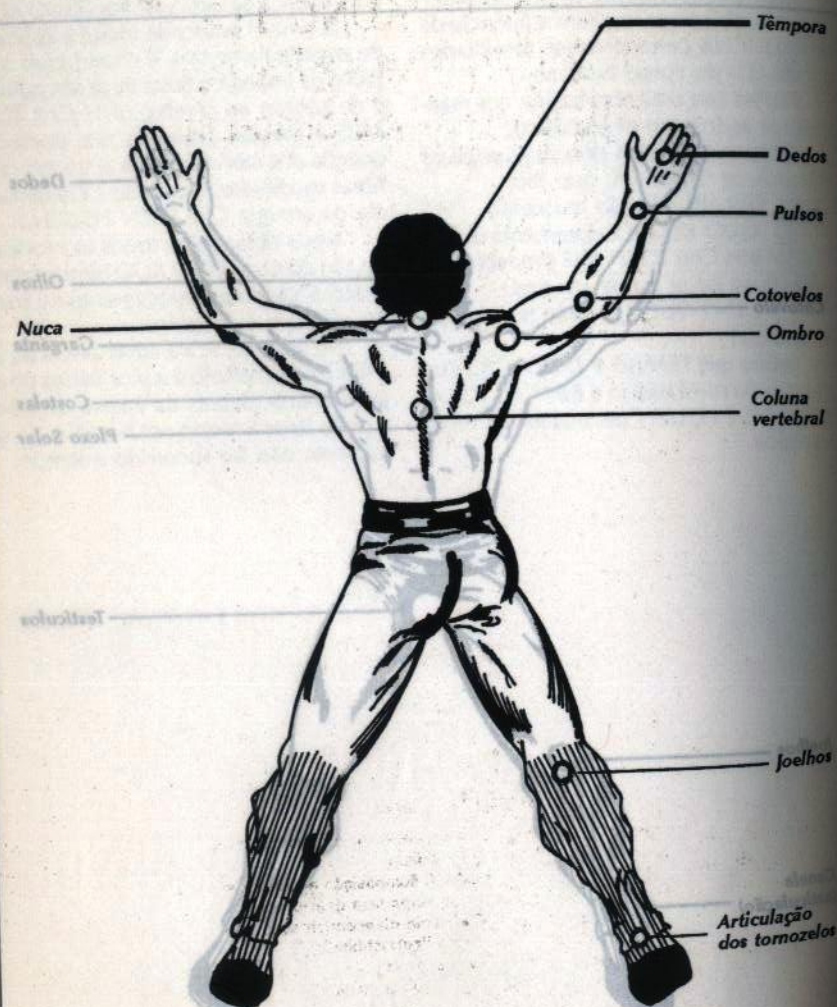
O nível básico compreende principalmente o pinçamento, pressão e beliscão de grupos musculares e tendões (*FEN JIN*) e o apresamento, pressão, chaves, torções em alavanca das articulações (*TSUO KUO*).

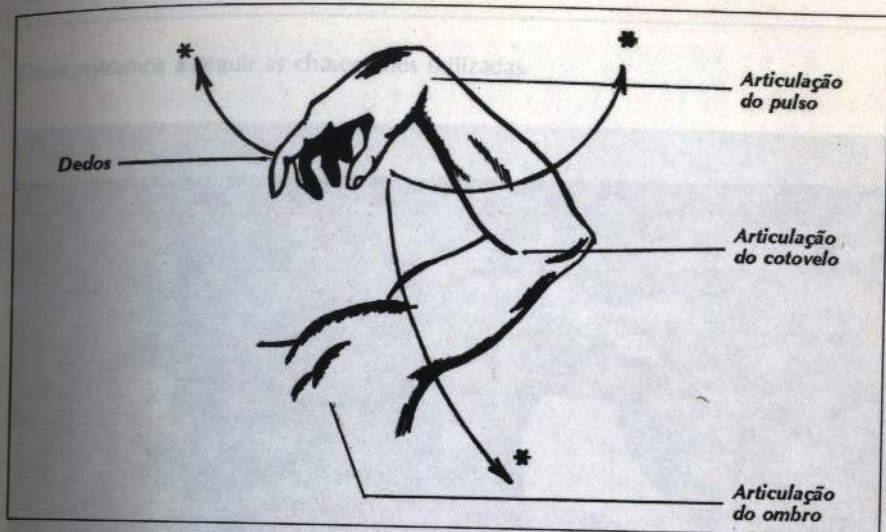
Já o nível avançado inclui a aplicação de estrangulamentos, e chaves com o objetivo de impedir o fluxo de ar aos pulmões e de sangue ao cérebro (*BIH CHI TOAN MIE*) e pressão profunda dos pontos de energia dos meridianos da acupuntura em horas escolhidas a partir do ciclo de fluência da energia *CHI (TIEN HSUEH.)*

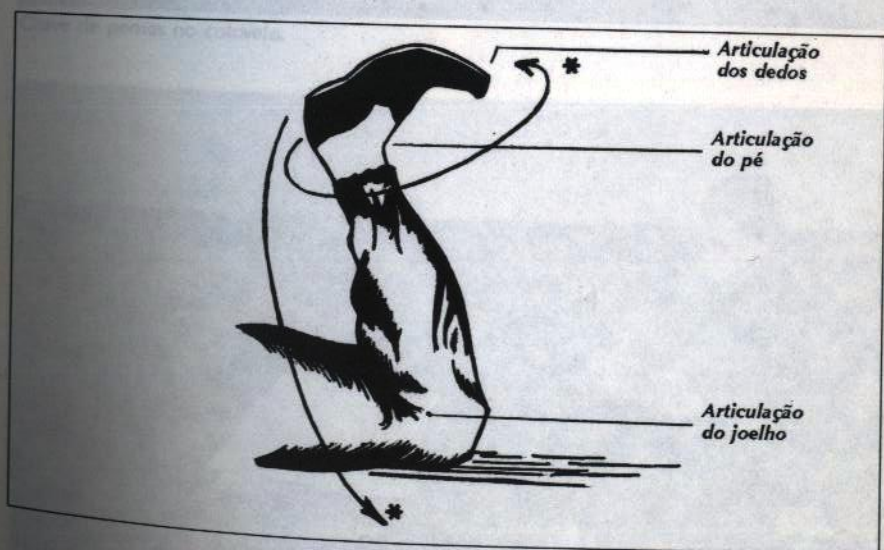
Nesta obra, quase todos os movimentos são do nível *TSUO KUO* (deslocamento ósseo) visando o deslocamento ou fratura do cotovelo e do pulso.

No entanto, fica a advertência de que a fratura do cotovelo é a pior fratura do corpo humano (depois da fratura de crânio) e pode levar à morte por hemorragia se o paciente não for socorrido a tempo.

Nos desenhos n.º 01 (vista frontal), n.º 02 (de costas) n.º 03 e n.º 04 (detalhes) temos alguns dos principais pontos vitais e de aplicação das técnicas de *CHIN-NA*.

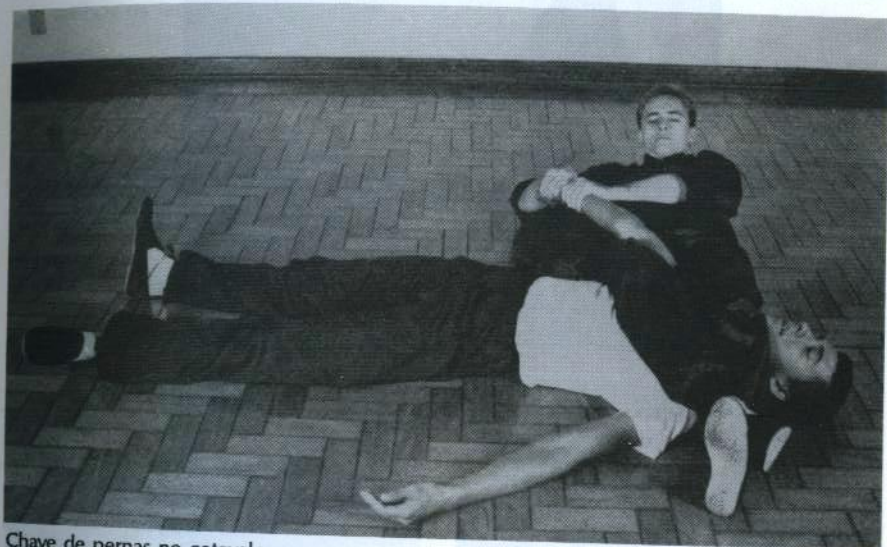
Busque familiarizar-se com eles e memorize-os.

Desenho nº 01
Pontos Vitais
— Frente —

Desenho nº 02

Pontos Vitais
— Costas —

Desenho nº 03

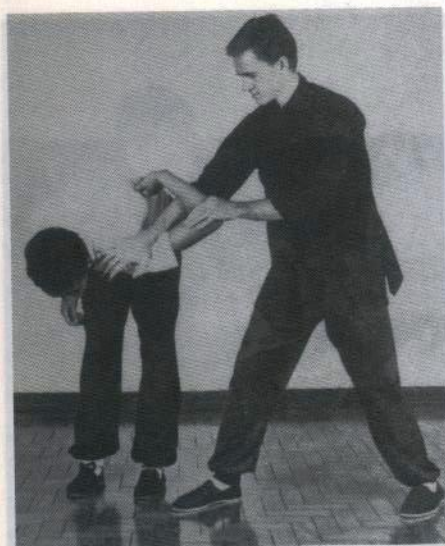
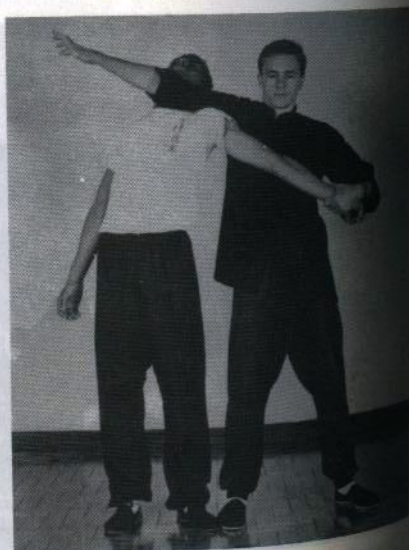
Pontos Mais Comuns Onde É Aplicado o Chin-Na
— Braço e Perna —

Desenho nº 04

** Estas setas indicam que pode-se puxar, torcer, pressionar e aplicar chaves e apresamentos.*

CHAVES

Demonstramos a seguir as chaves mais utilizadas.

Chave de pernas no cotovelo.

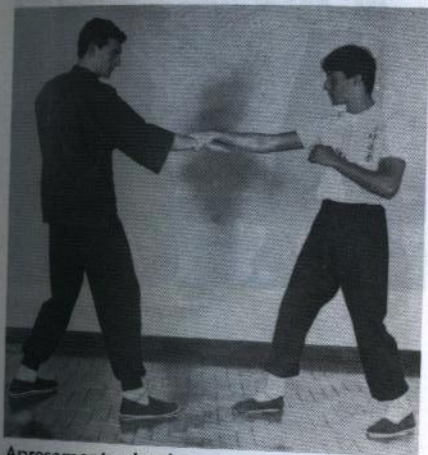
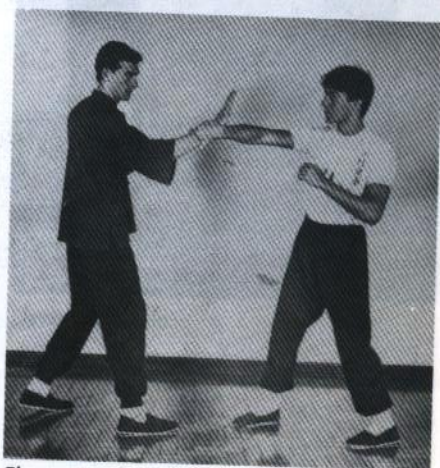
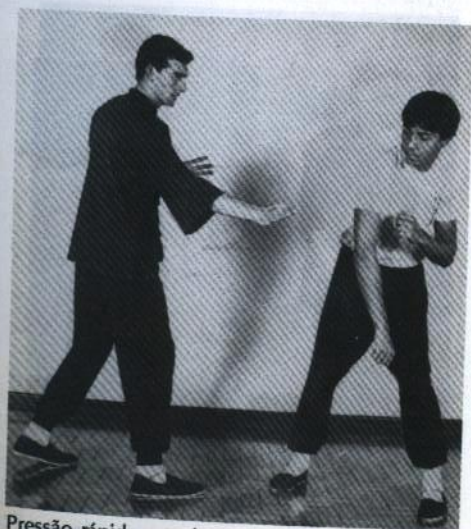
Chave de braços na perna.

Chave de perna na perna.

Chave de braço no cotovelo.

Chave no cotovelo usando o corpo.

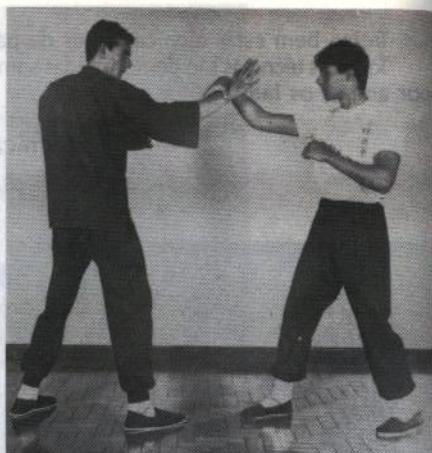
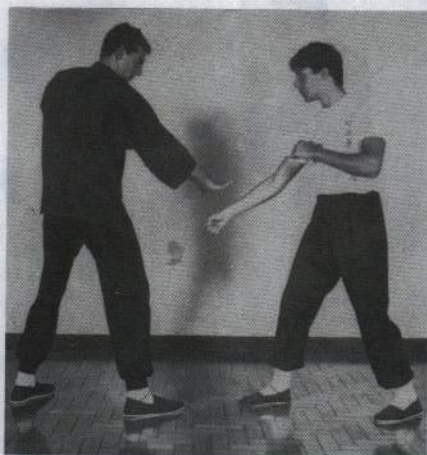
COMO SOLTAR OS PULSOS

Treine bem estas técnicas antes de passar às mais sofisticadas.

Todas as técnicas são demonstradas somente de um lado, mas o leitor deverá treiná-las por ambos os lados.

Técnica N.º 01

Apresamento simples.

Elevar o punho.

Pressão rápida para baixo soltando a mão.

Técnica N.º 2

Agarramento simples.

Elevar o braço por dentro.

Forçar para baixo livrando-se do apresamento.

Técnica N.º 3

Apresamento simples.

Elevar o cotovelo.

Jogo de braço para baixo.

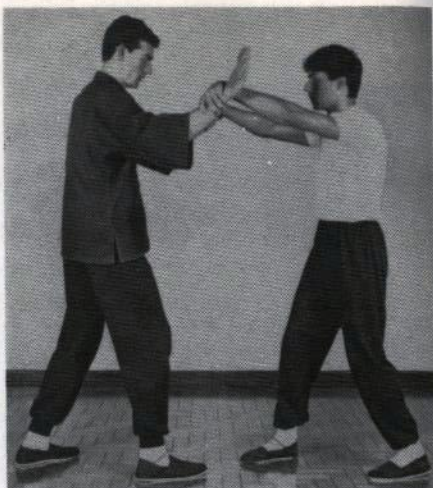
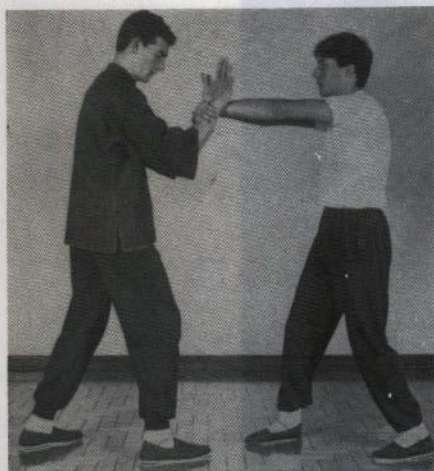
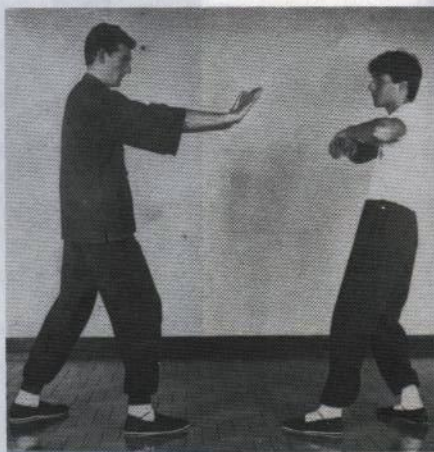
Técnica N.º 3

Apresamento simples.

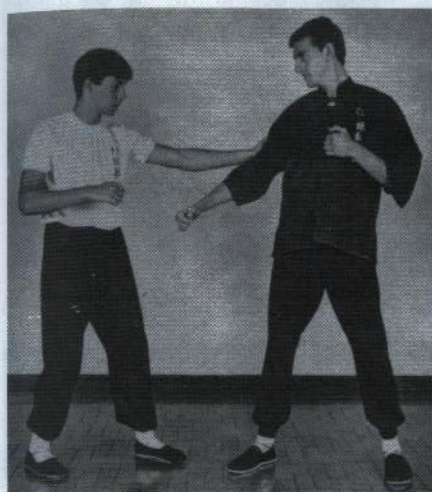
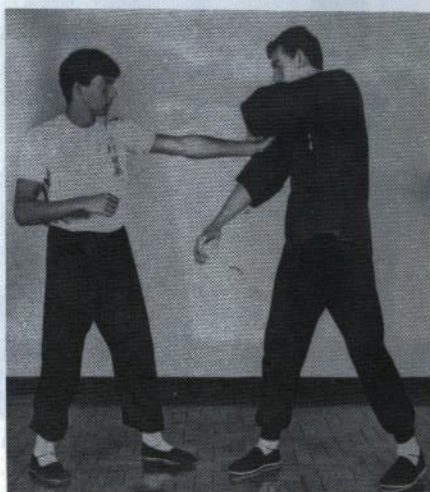
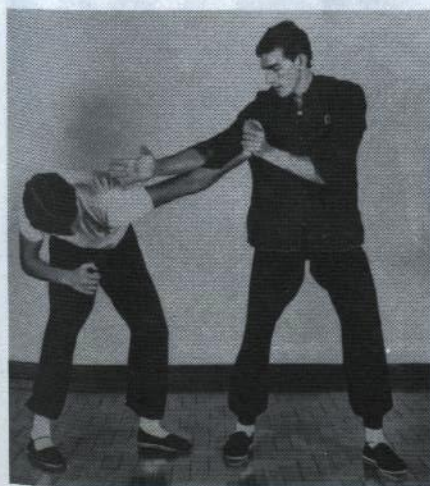
Elevar o cotovelo.

Jogo de braço para baixo.

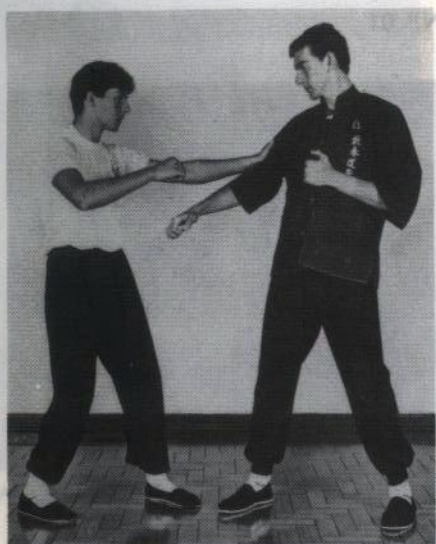
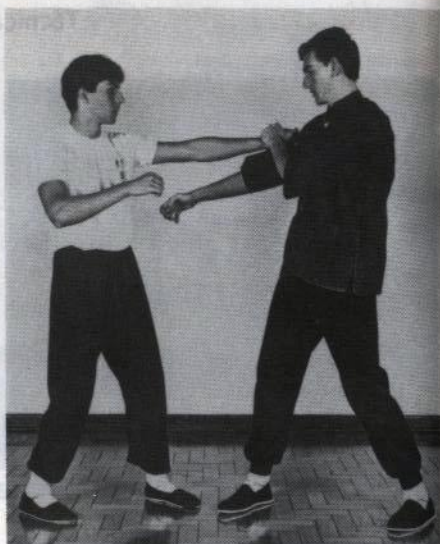
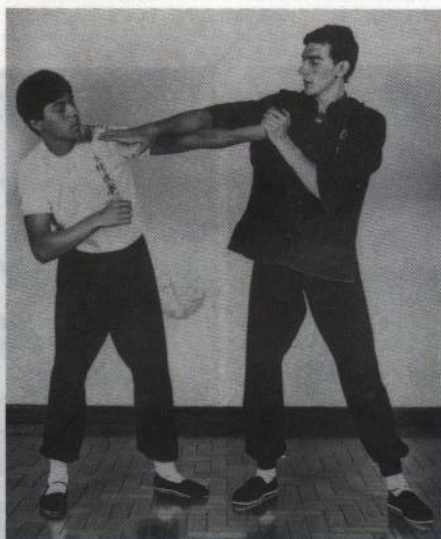
Técnica N.º 4

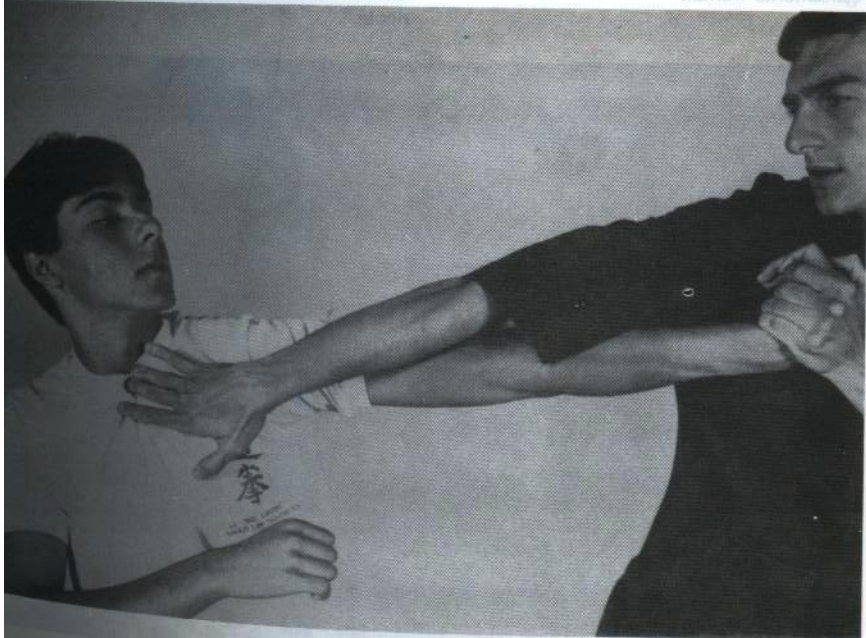
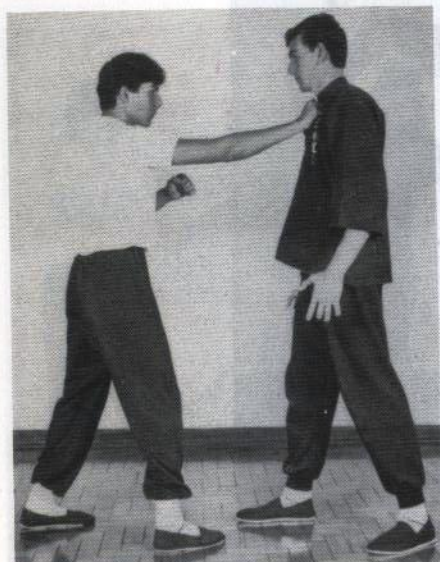
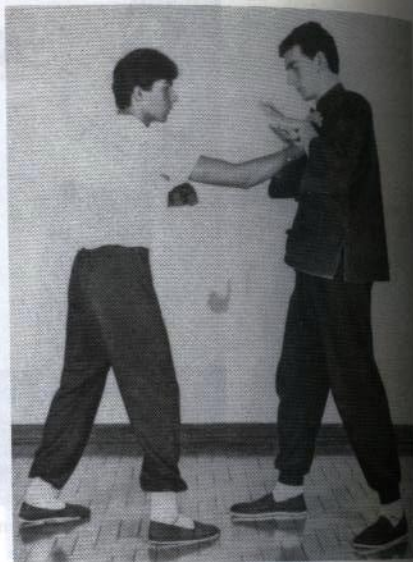
Agarramento duplo.

Elevar braços por fora.

Bata os pulsos do agressor

e empurre para frente.

Agarramento de Roupa

Técnica N.º 01

Preso pela manga.

Segurar sobre a mão do oponente.

Torção e pressão sobre o cotovelo.

Chute no joelho.

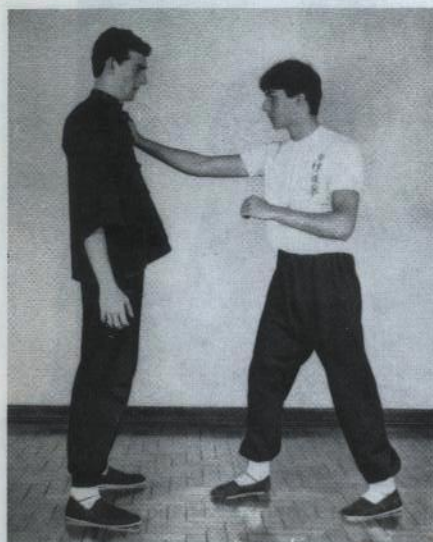
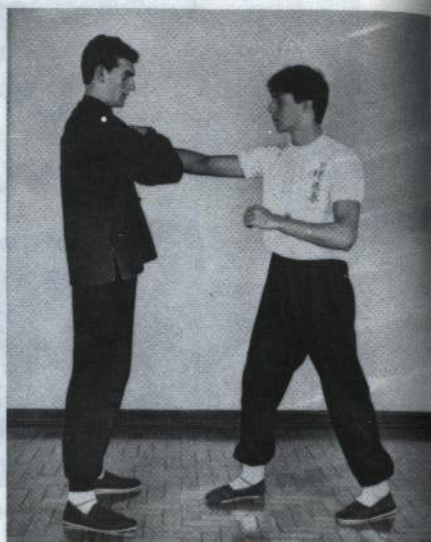
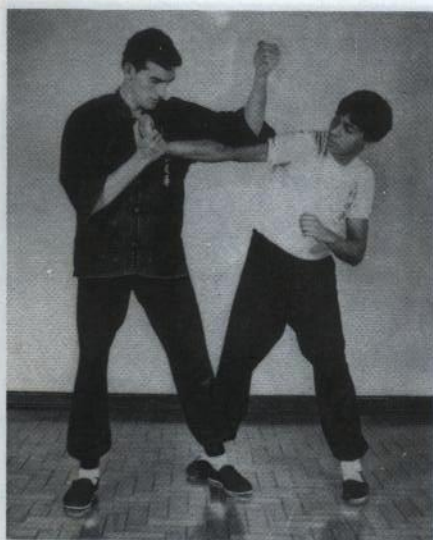
Técnica N.º 02

Fase inicial.

Segurar sobre a mão do atacante.

Passar o braço por sobre o braço do adversário.

Pressão na garganta, simultaneamente com torção de pulso.

Técnica N.º 03

Agarramento frontal.

Com ambas as mãos, prender a mão do oponente.

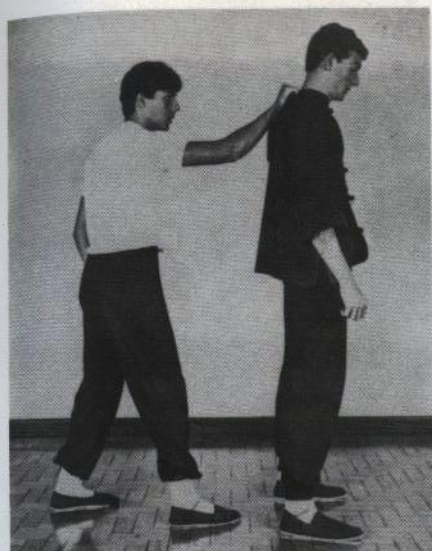
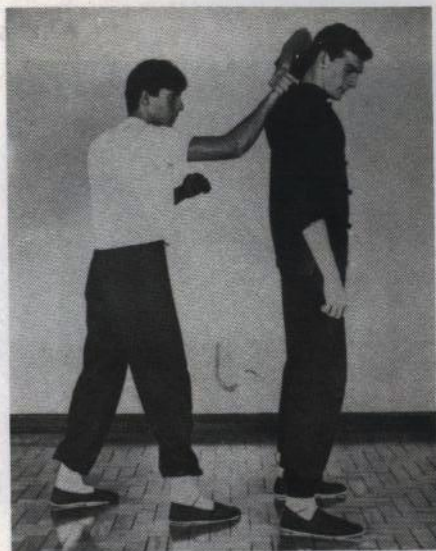
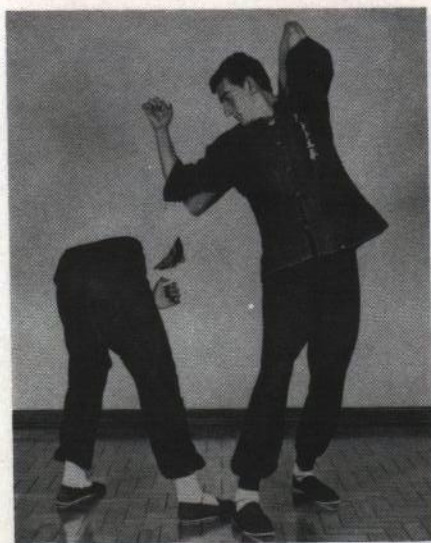
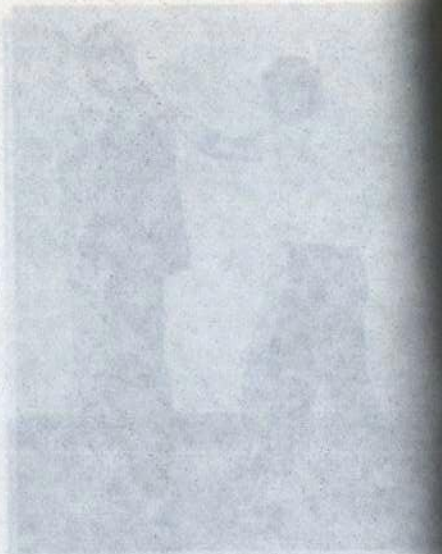
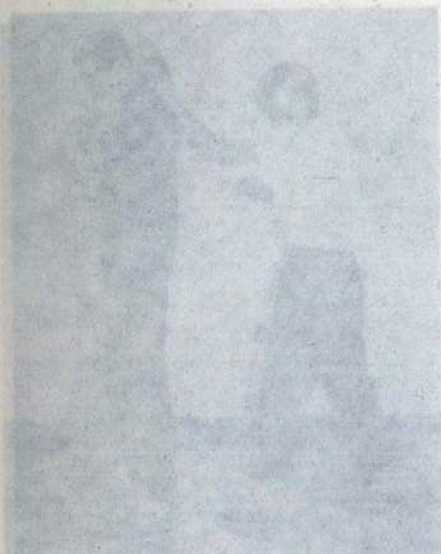
Detalhe

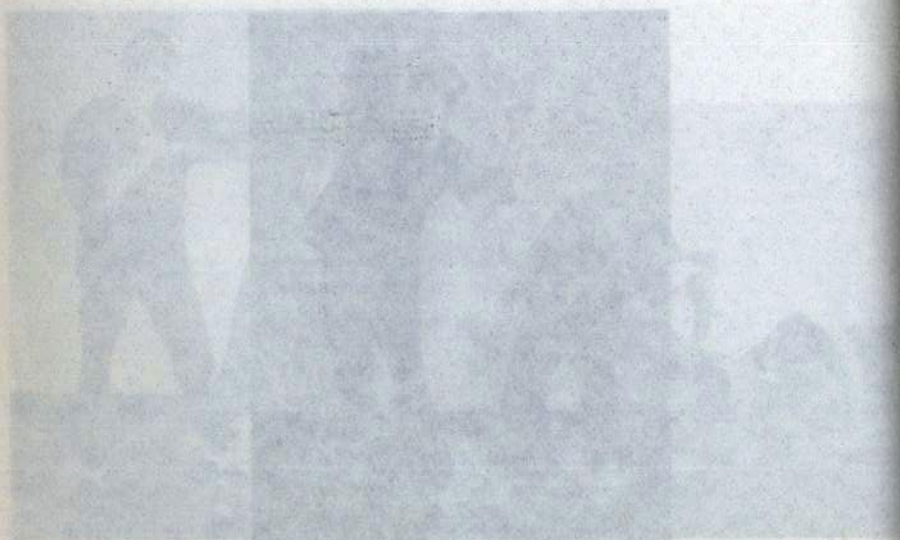
Abaixar, fazendo pressão no pulso, causando dor e obrigando o adversário a abaixar-se também.

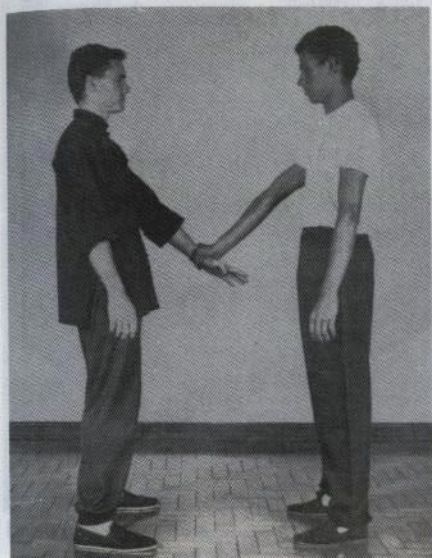
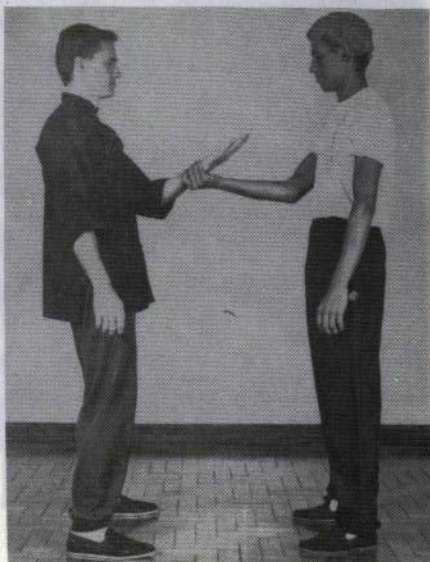
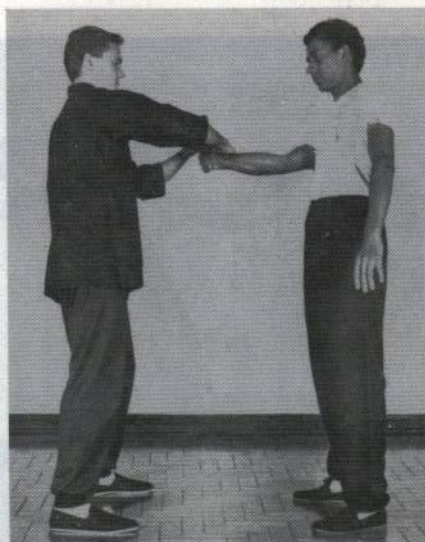
Sem soltar a mão do adversário, desferir cutelada no pescoço.

Técnica N.º 04

Agarramento frontal.

Segurar sobre a mão do agressor.

Girar a cintura, aplicando torção no pulso e pressão no cotovelo do atacante...

levando-o ao chão.

Técnica N.º 05

Agarramento por trás.

Segure por cima da mão do atacante.

Girar e aplicar golpe de cotovelo sobre o cotovelo do atacante.

Segure por cima da mão do atacante.

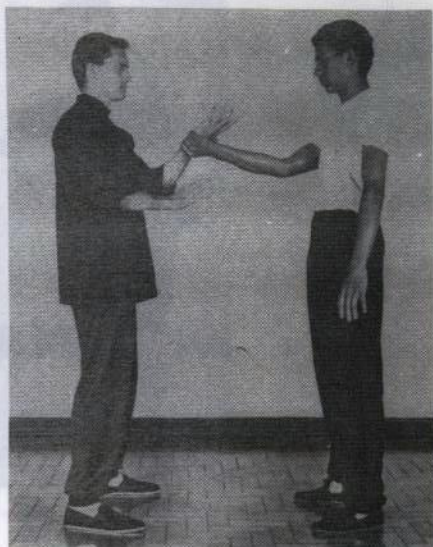
* * *

Agarramento de um Pulso

Técnica N.º 1

Pulso preso.

Elevar o braço por dentro.

Segurando com a mão direita por cima.

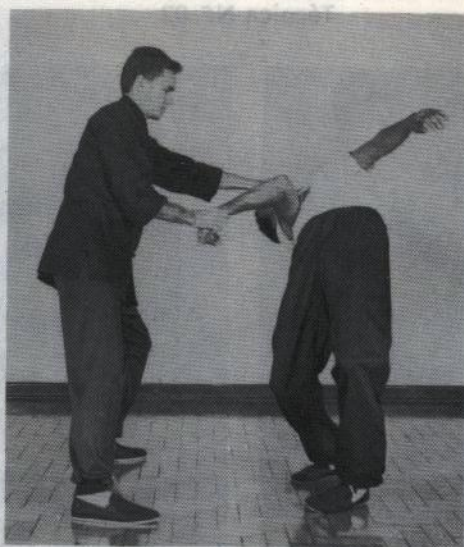
Detalhe

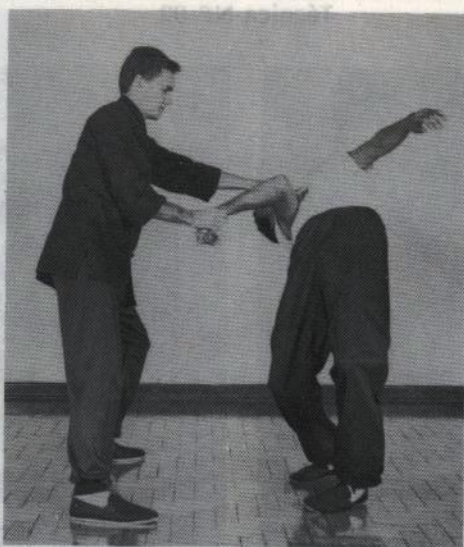
Segurar com a esquerda também e pressionar para baixo.

Técnica N.º 02

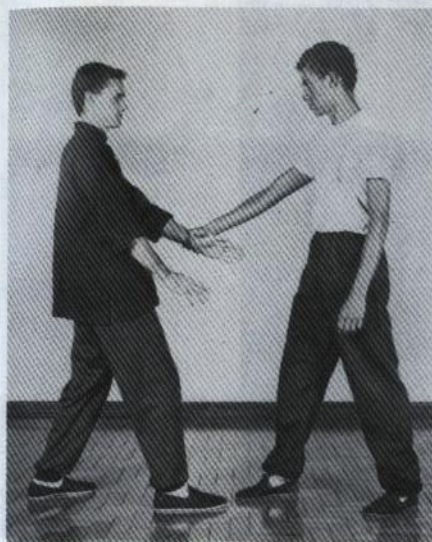
Pulso esquerdo preso.

Eleve por dentro.

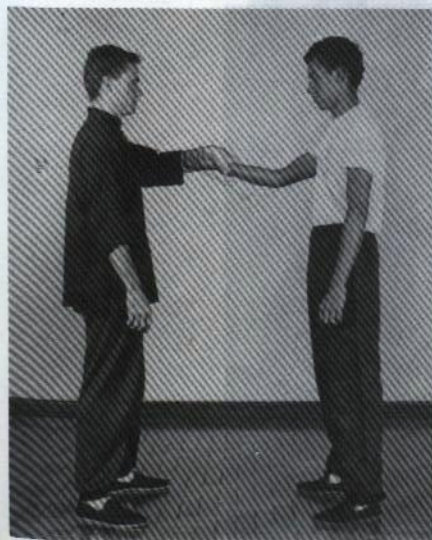
Force o braço numa torção.

Continuar pressionando e apoiar a mão no rosto.

Puxar para baixo.

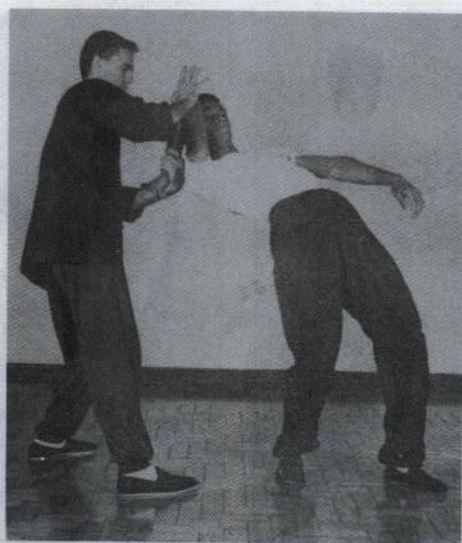
Derrubando o oponente.

Puxar para baixo.

Derrubando o oponente.

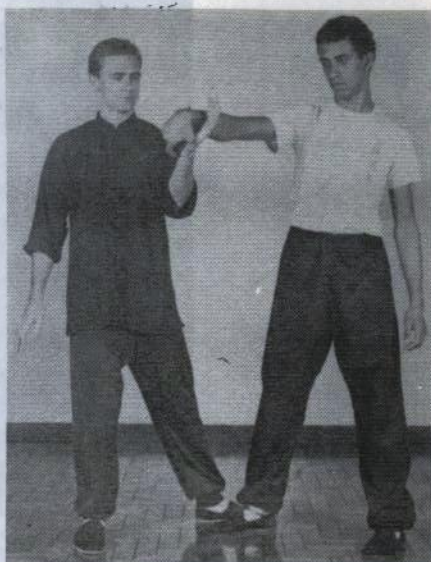
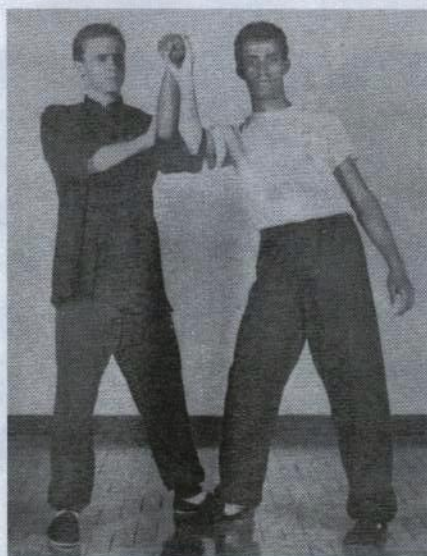
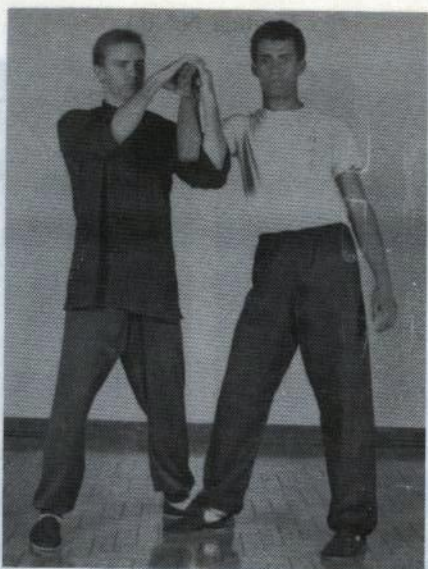
Técnica N.º 03

Posição inicial.

Eleve o punho por dentro.

Segure o pulso do agressor.

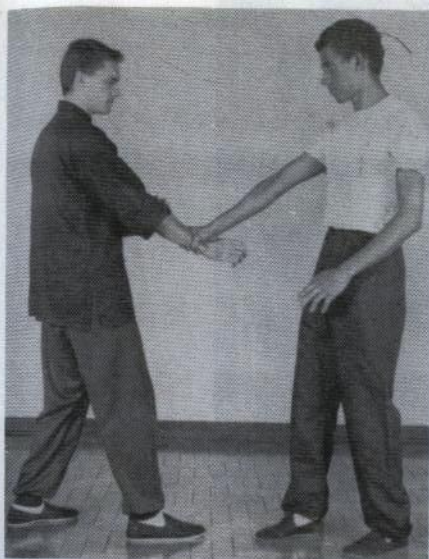
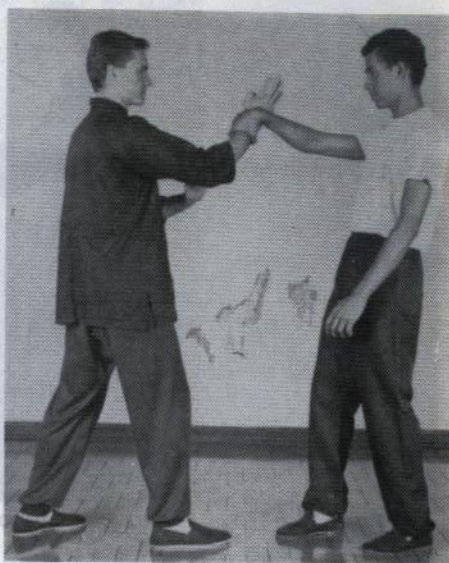
Torcer para dentro.

Apoiar a mão direita sob o cotovelo.

Empurrar.

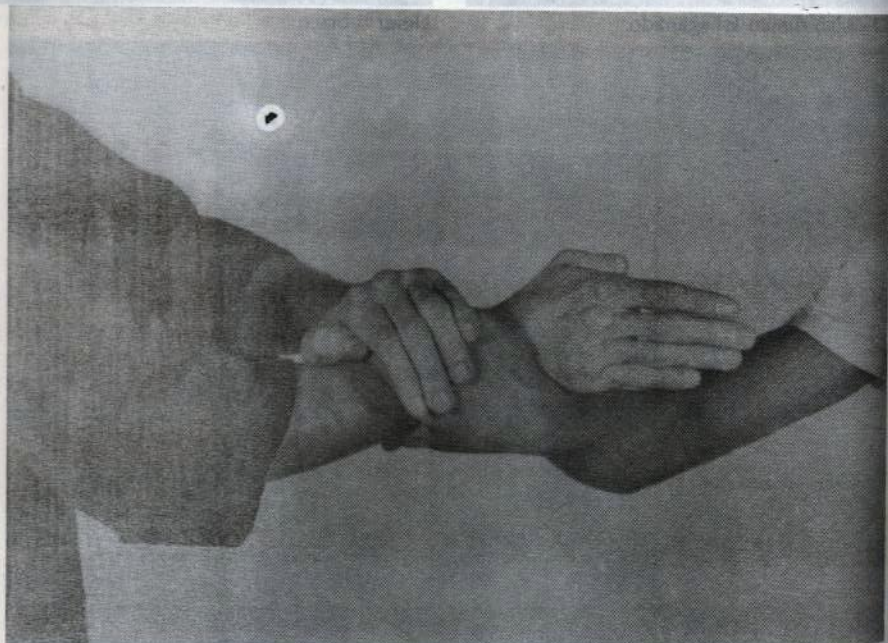
Técnica N.º 04

Elevar a mão por fora.

Avançar um passo enquanto empurra o braço para dentro.

Com a mão esquerda, pressionar para baixo, encaixando os braços.

Segurar com ambas as mãos forçando o punho do oponente.

Detalhe do apresamento.

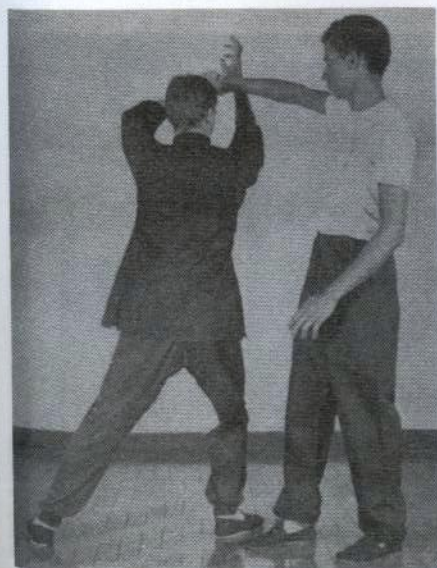
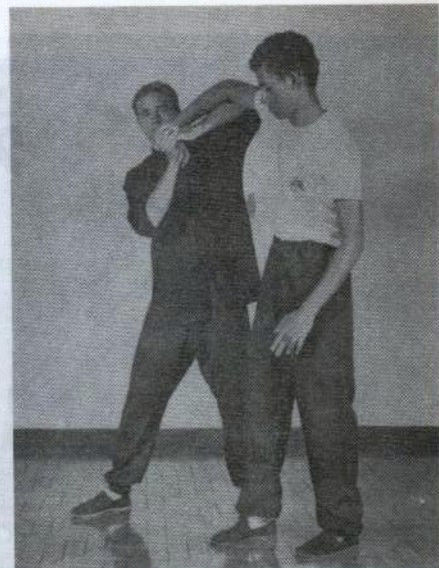
Técnica N.º 05

O pulso direito foi agarrado.

Elevar o braço.

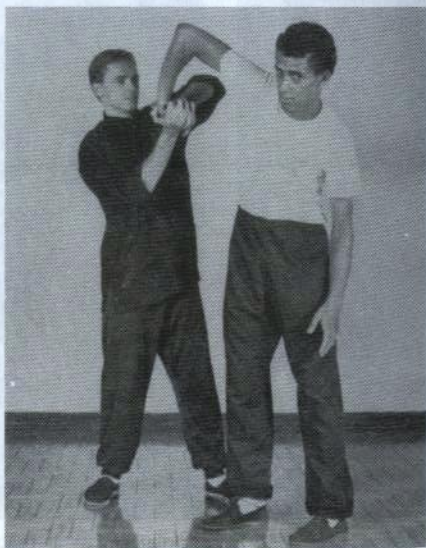
Prender com a mão esquerda.

Pressionar para baixo.

Detalhe

Técnica N.º 06

Posição inicial.

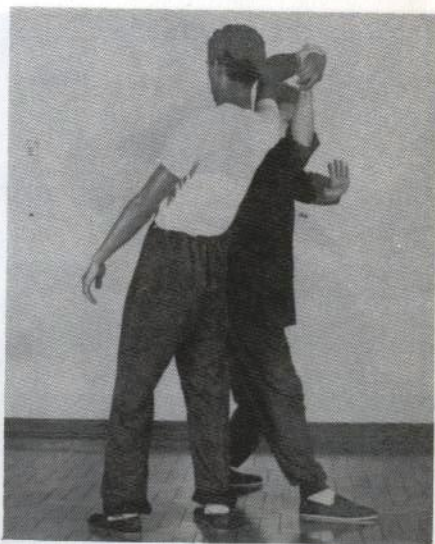
Com a mão esquerda, segurar sobre a mão do oponente. Observar o detalhe da pegada.

Avançar, passando sob o braço do adversário enquanto livra o braço direito que estava preso.

Apoiar ambas as mãos prendendo a mão do agressor entre elas.

Detalhe do apresamento.

Girar firmemente ambas as mãos para dentro.

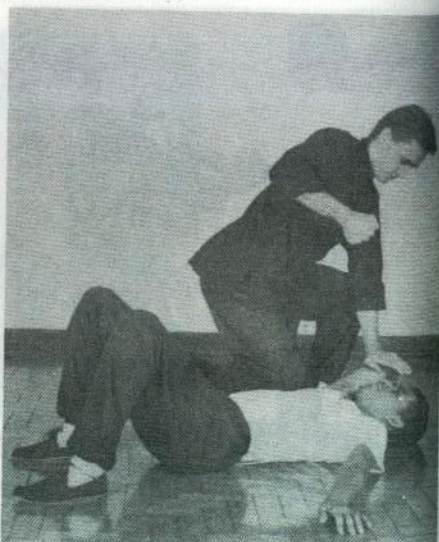
Técnica N.º 07

Posição inicial

Girar a mão para cima, segurando o pulso do agressor.

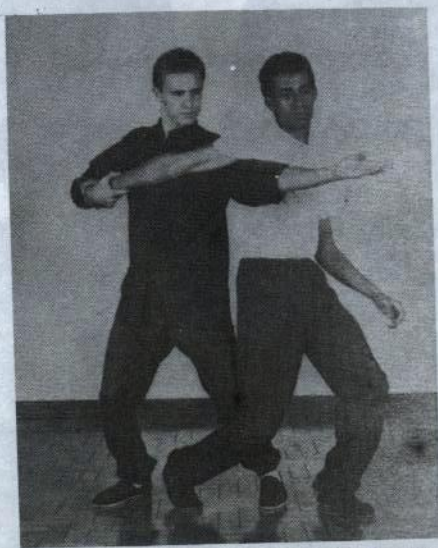
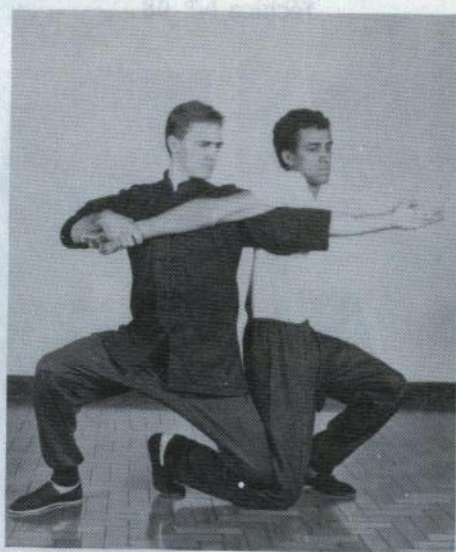
Iniciar passagem sob o braço avançando um passo.

Simultaneamente com o fim da passagem, iniciar tração no braço do oponente para baixo.

Detalhe.

Puxar, levando-o ao solo.

Com a mão esquerda, prender o cotovelo, deixando assim o punho direito livre para atacar.

Técnica Nº 08

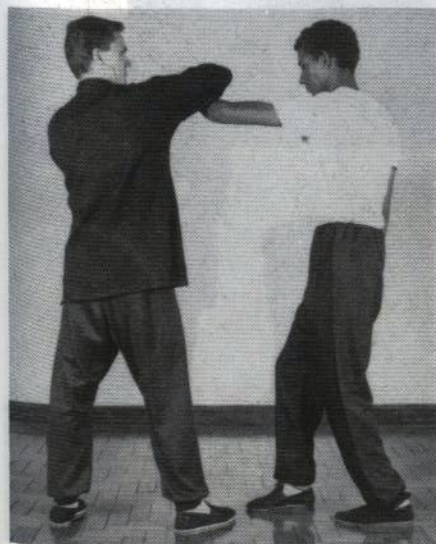
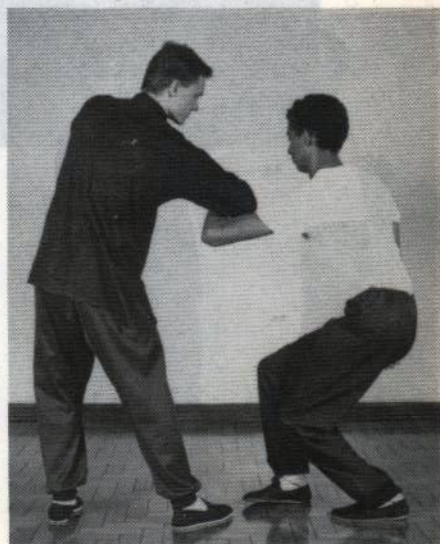
Posição inicial.

Avançar um passo, levando um braço sob o braço do oponente.

Junto com a pressão no braço, calçar a perna do adversário por trás do joelho...

ajoelhando sobre a mesma.

Detalhe.

Técnica N.º 09

Apresamento frontal.

Prender a mão do oponente.

Passar o cotovelo por sobre o braço...

pressionando para baixo.

Técnica N.º 10

Posição inicial.

Segurar os pulsos do oponente por cima.

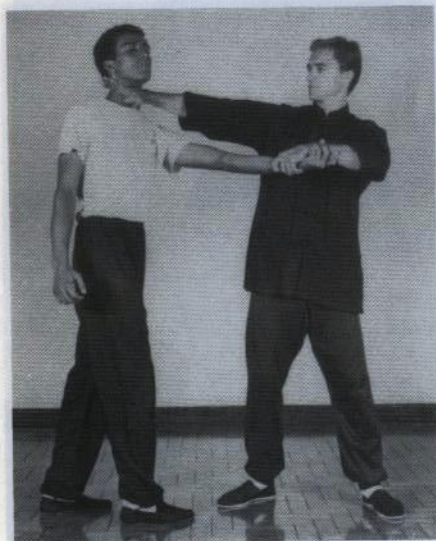
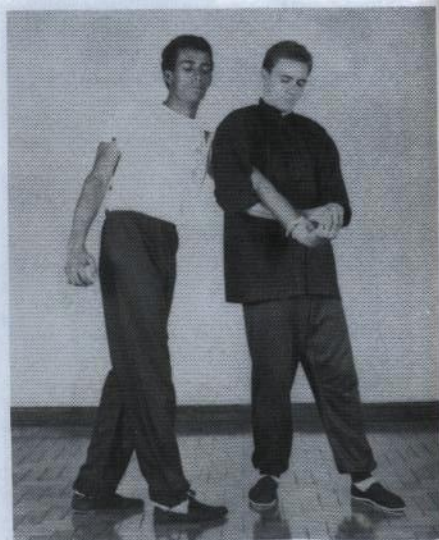
Desferir cutelada na garganta......

terminando com chave de braço.

Detalhe

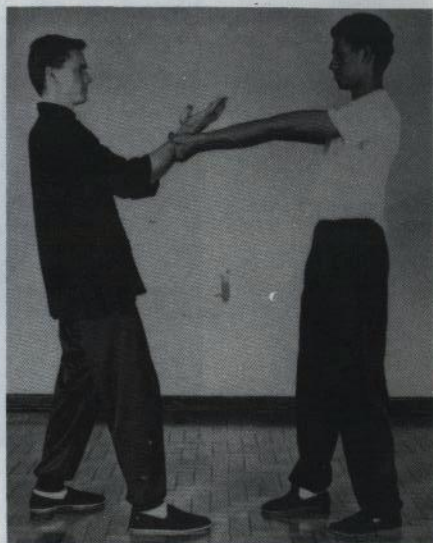
Técnica Nº

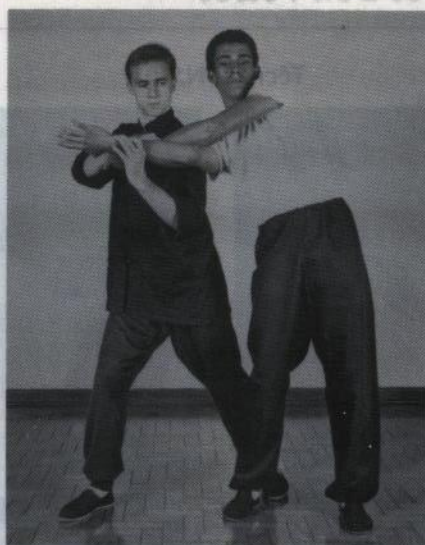
Posição inicial...

...de cima:

Desferir cutelada na garganta...

terminando com chave de braço.

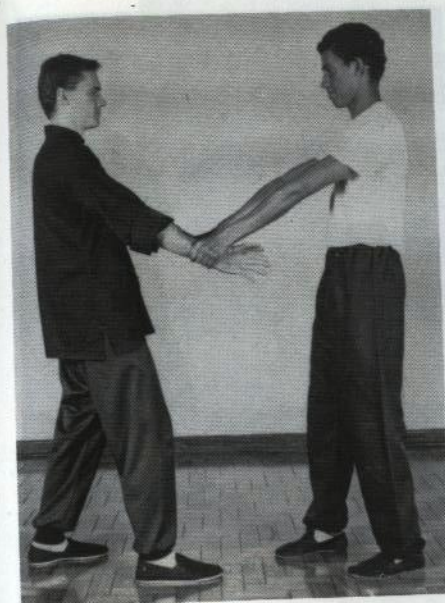
Agarramento dos Dois Pulsos

Técnica N.º 01

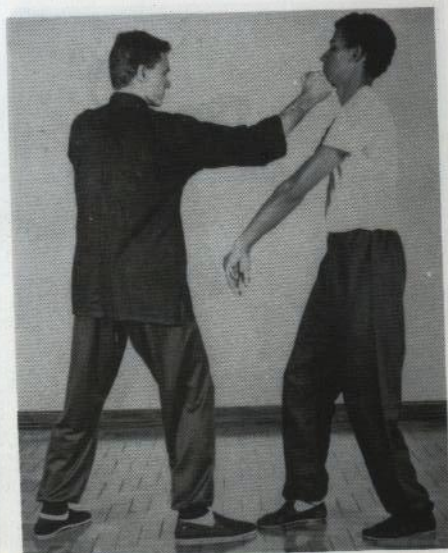
Ambos os punhos estão presos.

Girar ambos os braços por dentro.

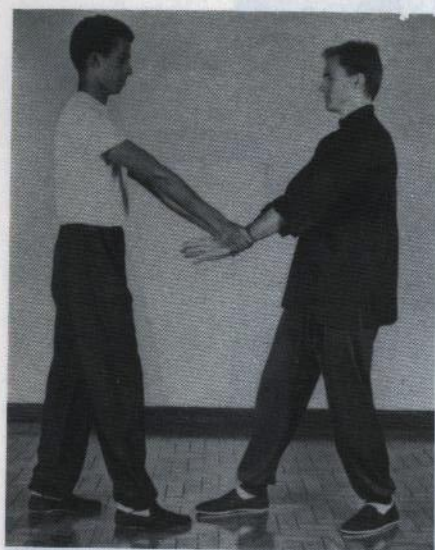
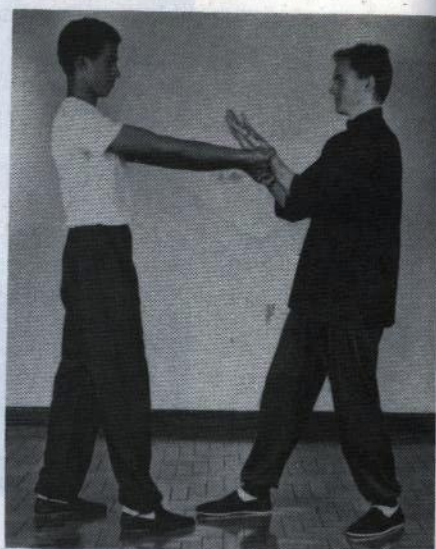
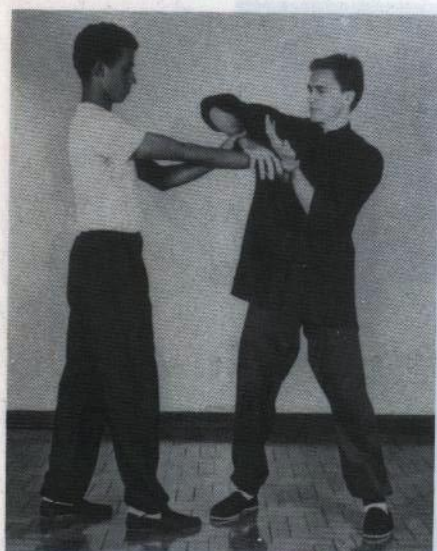
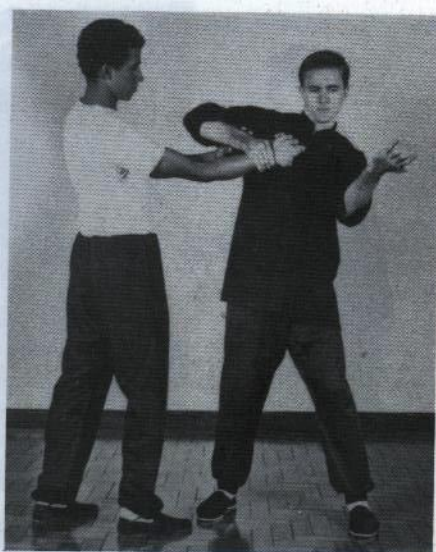
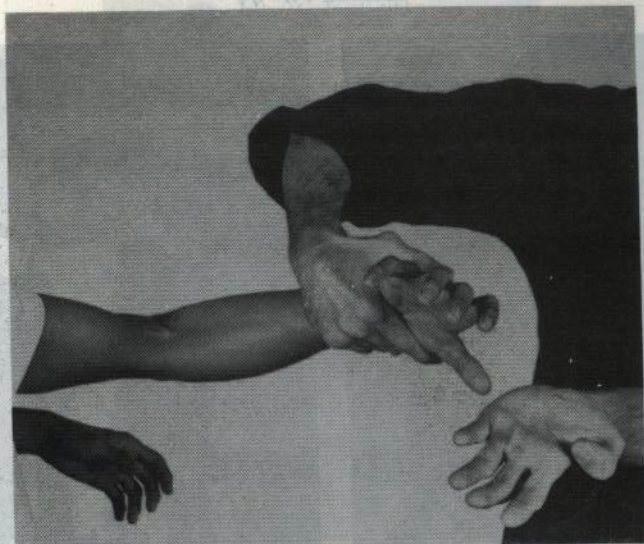
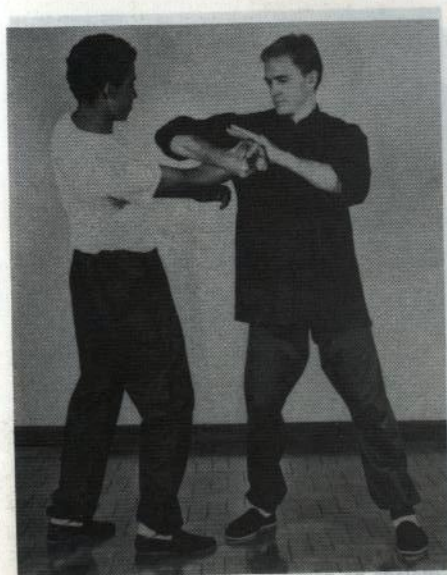
Agarrar os pulsos ao mesmo tempo em que chuta o baixo ventre.

Esquiva lateral.

E projeção.

Técnica N.º 02

Ambos os pulsos presos.

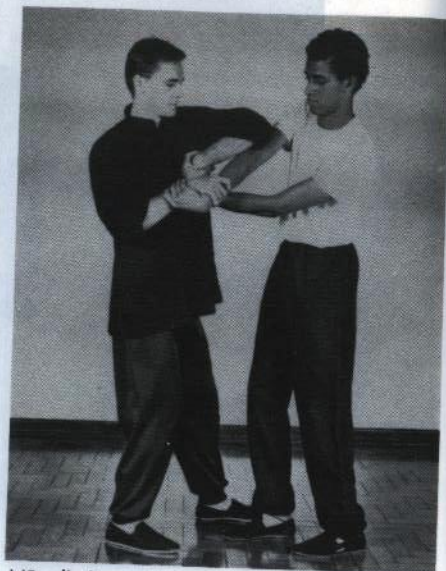
Elevar as mãos por fora.

Pressionar para baixo e para frente.

Soco no queixo.

Técnica N.º 03

Ambos os punhos estão presos.

Elevar os braços por dentro.

Apresar o pulso direito com a mão direita.

Livrar o braço esquerdo.

Detalhe

Apoiar a esquerda e pressionar para baixo.

Derrubando o adversário.

Técnica N.º 04

Braços presos cruzados.

Mão direita segura pulso direito ao mesmo tempo em que passa o cotovelo esquerdo por cima dos 2 braços.

Livrar braço esquerdo.

Cutelada na garganta.

Esquiva.

Projeção.

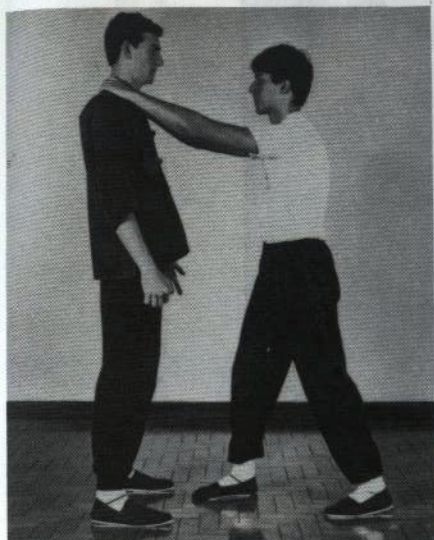
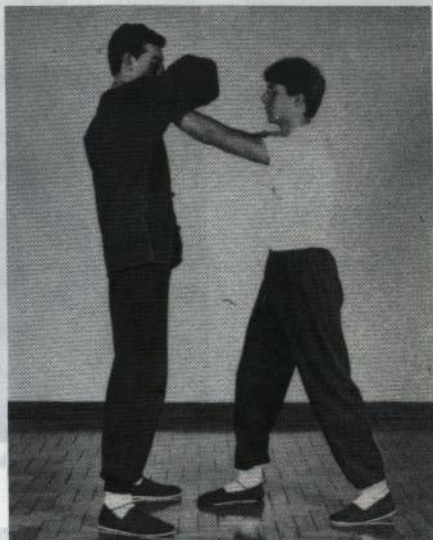
Braços presos cruzados.

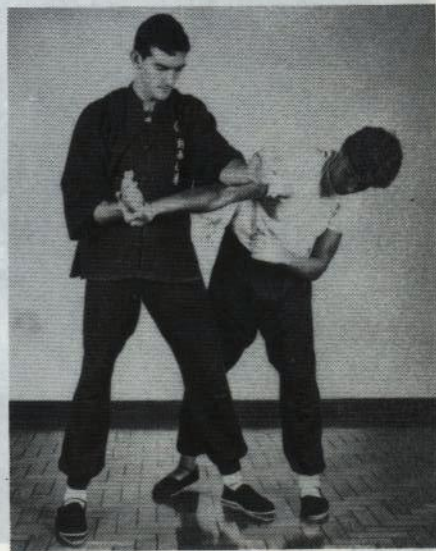
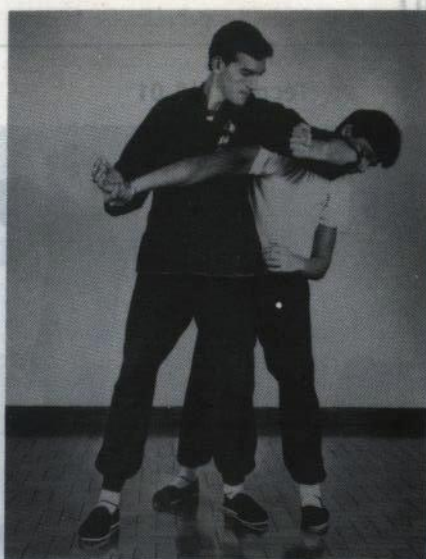
Mão direita segura pulso direito ao mesmo tempo em que passa o cotovelo esquerdo por cima dos 2 braços.

Livrar braço esquerdo.

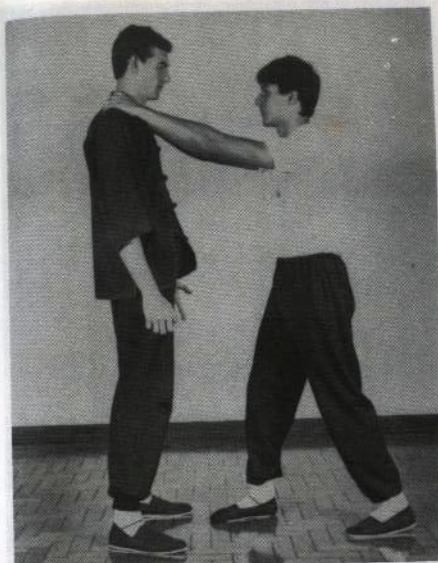
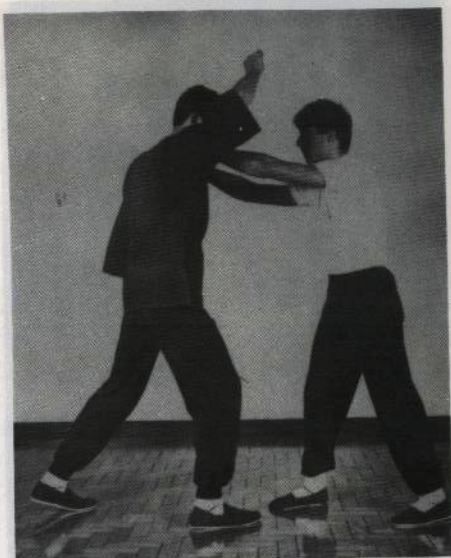
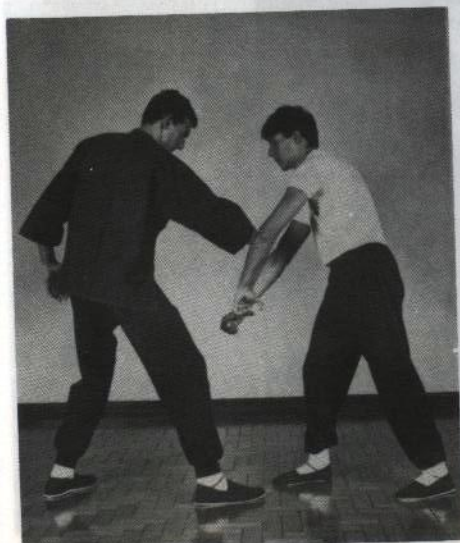
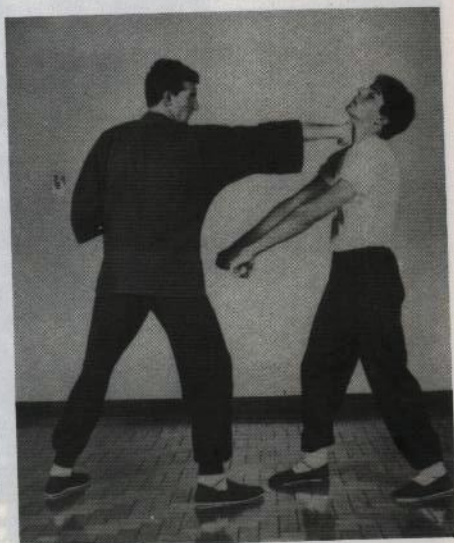
[illegible] lada na garganta.

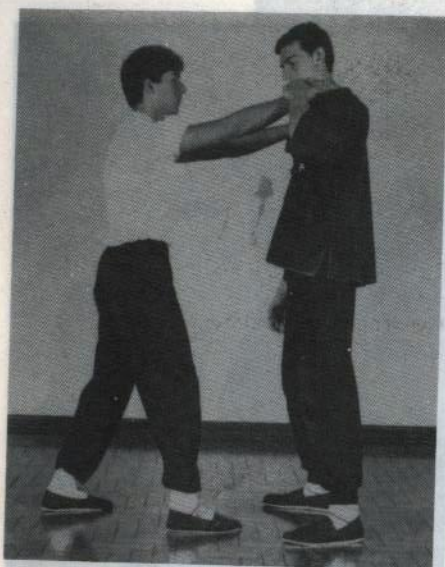
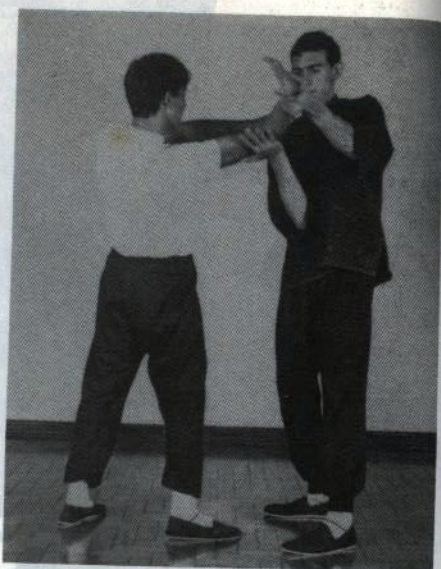
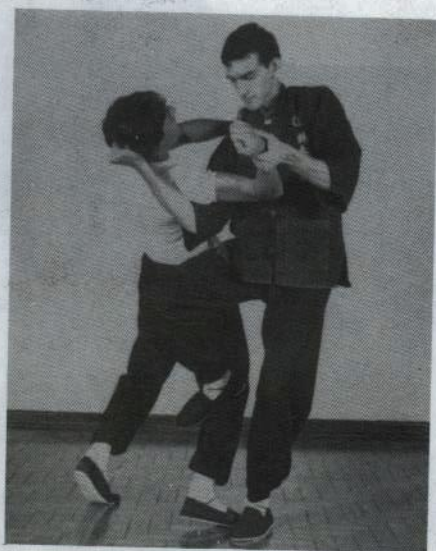
ESTRANGULAMENTO

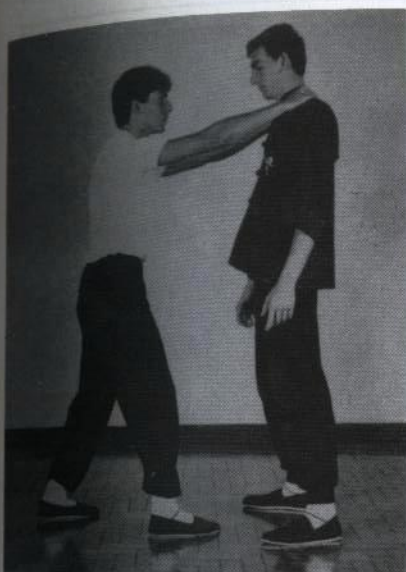
Técnica N.º 01

Estrangulamento frontal.

Com a mão direita segurar a mão direita do agressor.

Girar e aplicar torção.

Batida de antebraço no cotovelo.....

completando com cotovelada lateral.

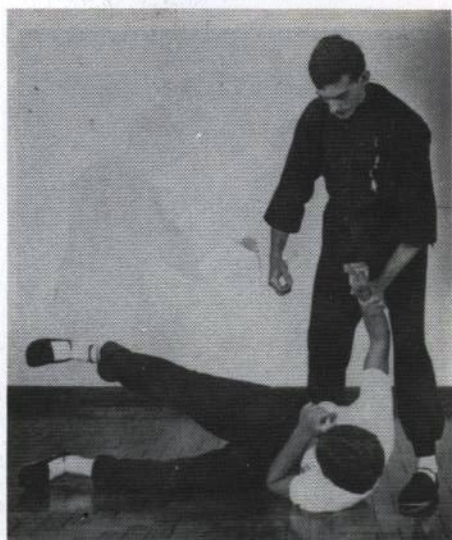
(Detalhe)

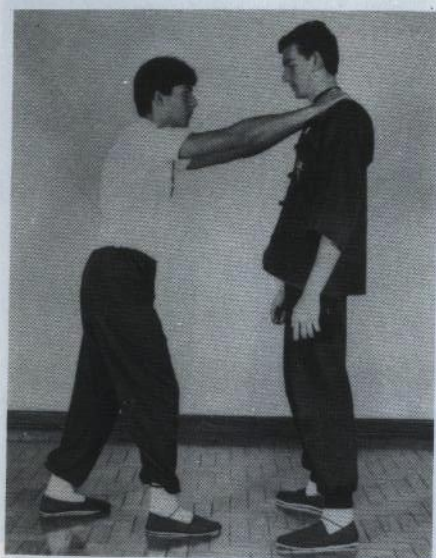
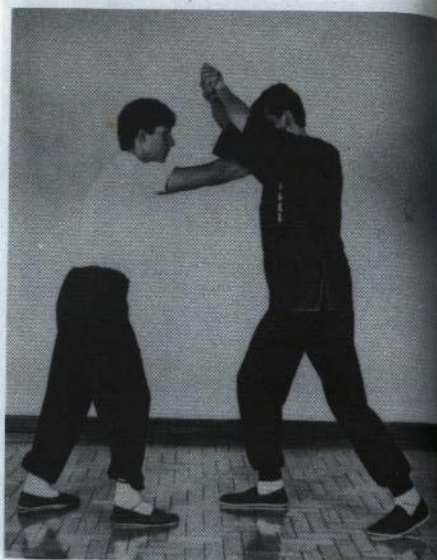
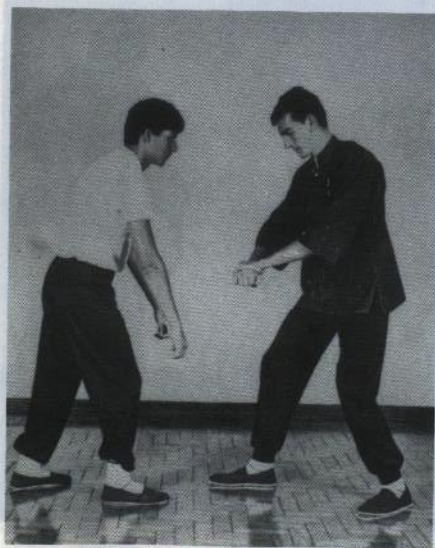
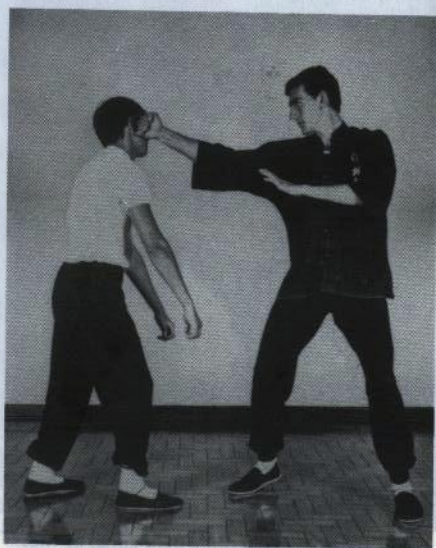
Técnica N.º 02

Posição inicial.

Recuar 1 passo elevando o braço.

Batida firme sobre os braços do oponente.

Contra-ataque na garganta.

Técnica N.º 03

Segurar o pulso do agressor....

e torcer com a mão esquerda ao mesmo tempo que a direita força sob o cotovelo.

Dar continuidade puxando os cabelos e pisando por trás do joelho, levando o adversário ao chão.

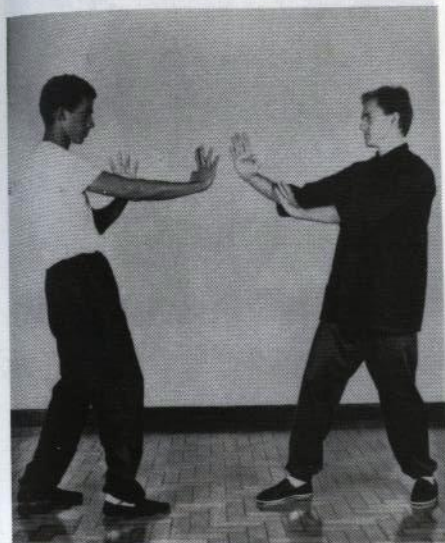
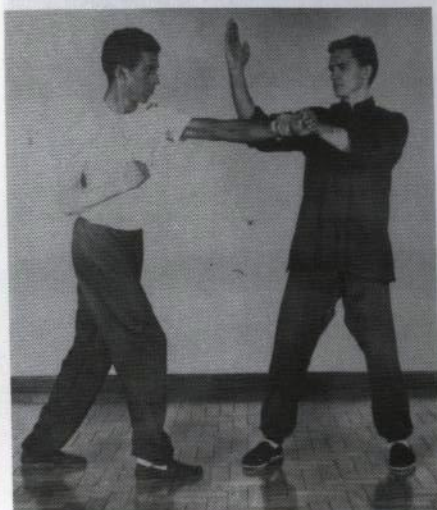
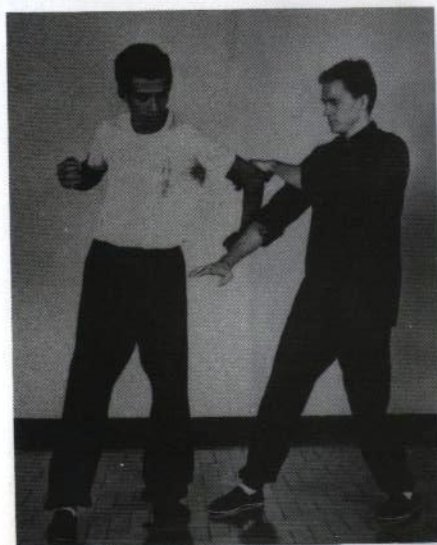
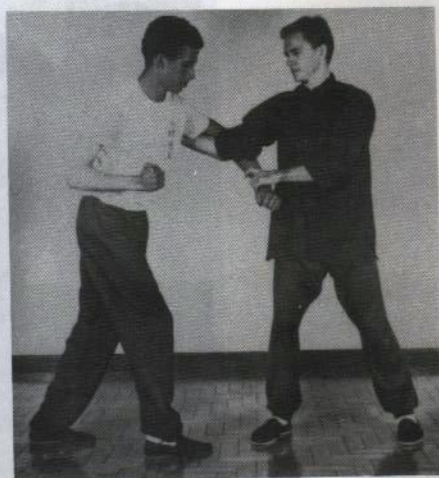
Técnica N.º 04

Estrangulamento frontal.

Apoiar ambas as mãos nos cotovelos do adversário, forçando...

...uma para baixo e a outra para cima, ao mesmo tempo que aplica uma rasteira...

levando-o ao chão.

Técnica N.º 05

Estrangulamento.

Elevar ambos os braços, cruzando-os sobre os braços do adversário, enquanto recua 1 passo.

Batida forte para baixo...

seguida de soco lateral.

DEFESAS CONTRA SOCOS

Técnica N.º 01

Em guarda.

O atacante desfere um soco de esquerda, que é defendido com a mão de trás.

Abaixe o braço com sua direita, enquanto que com sua esquerda segura o cotovelo.

Enlace o braço.

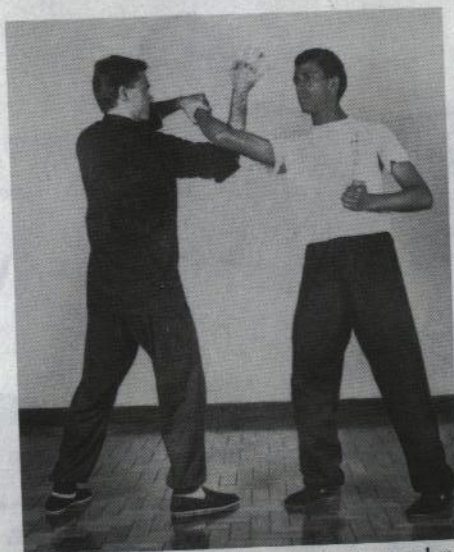
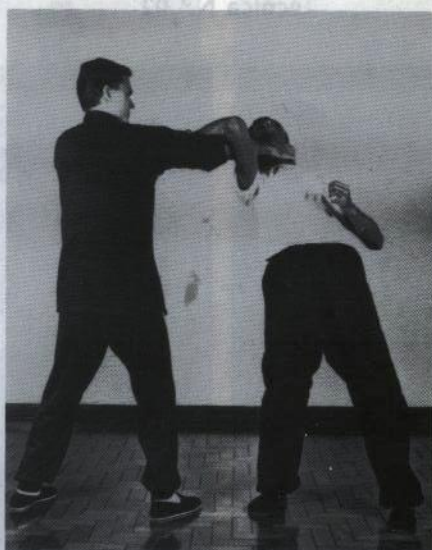
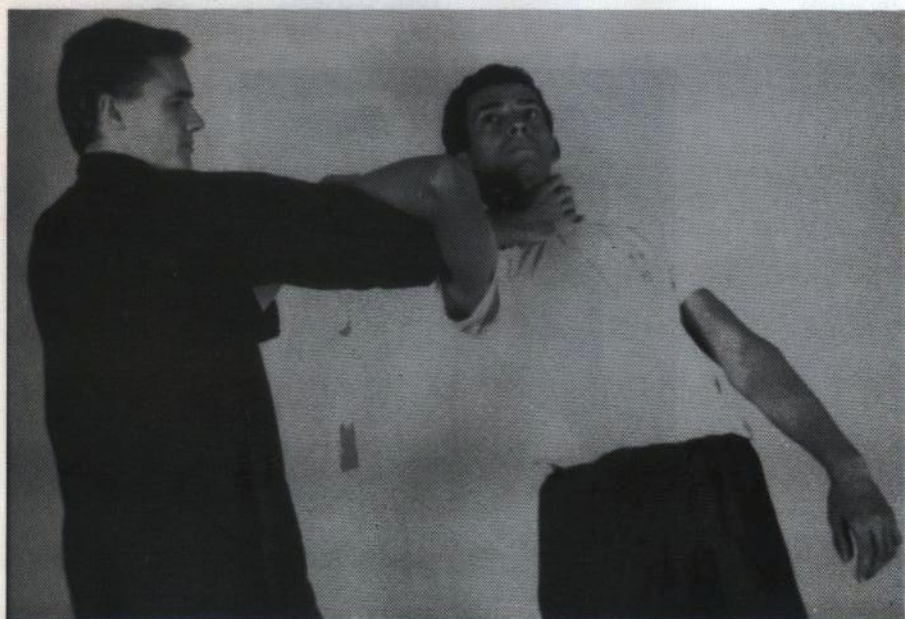
Joelhada.

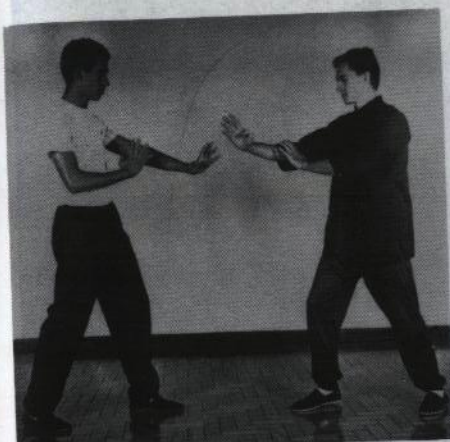
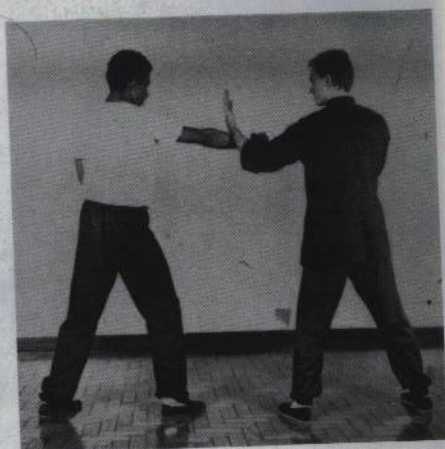
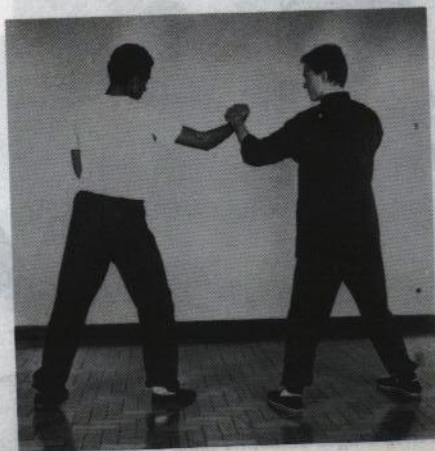
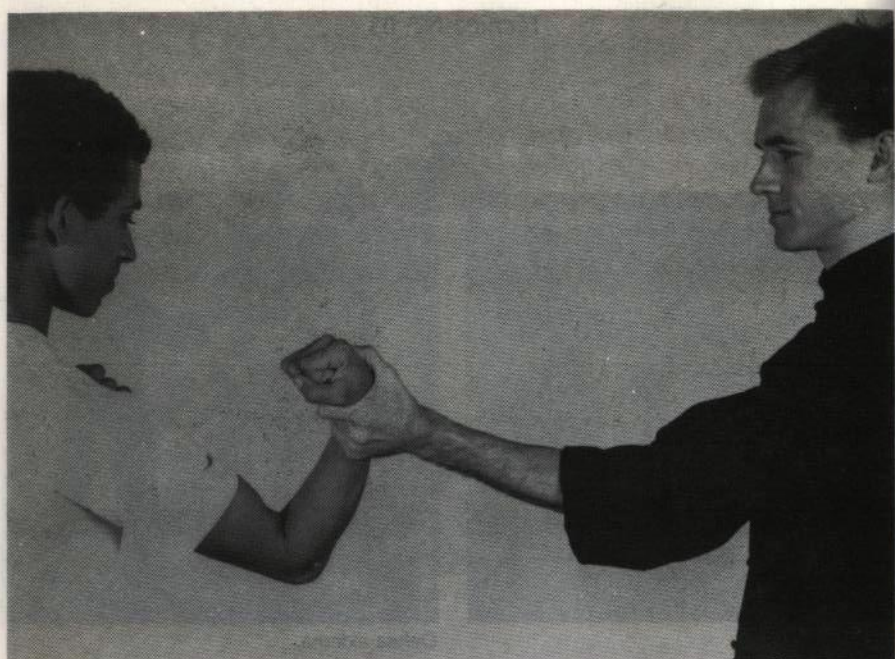
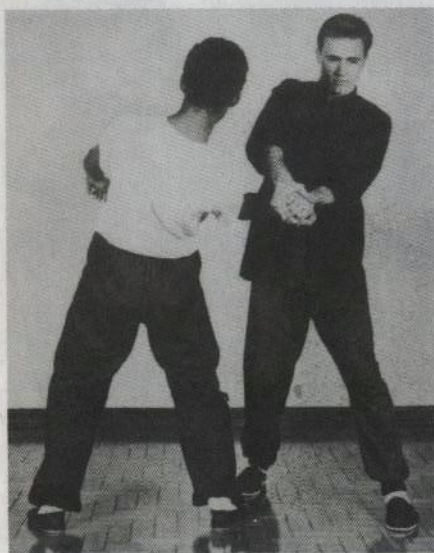
Esquiva.

Projeção.

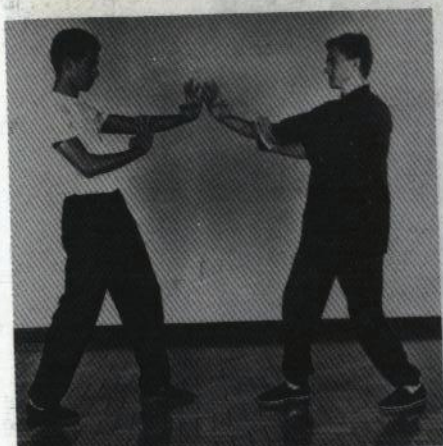
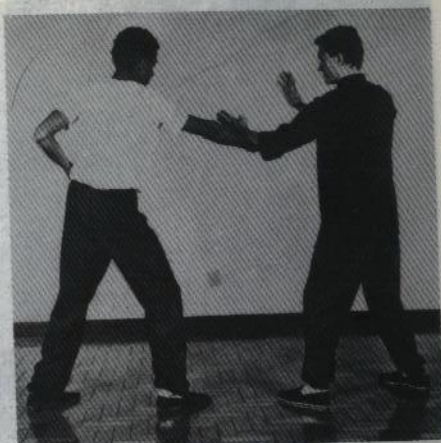
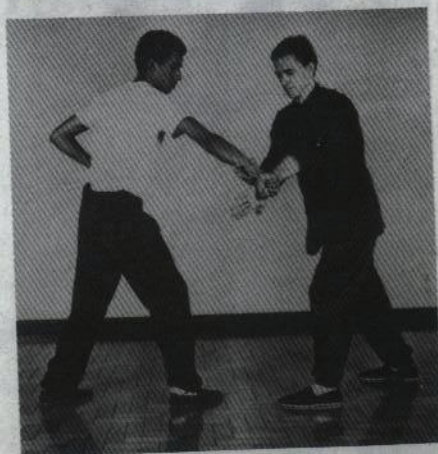
Técnica N.º 02

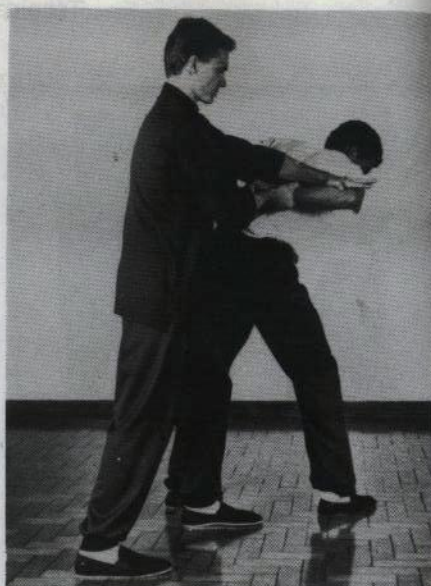
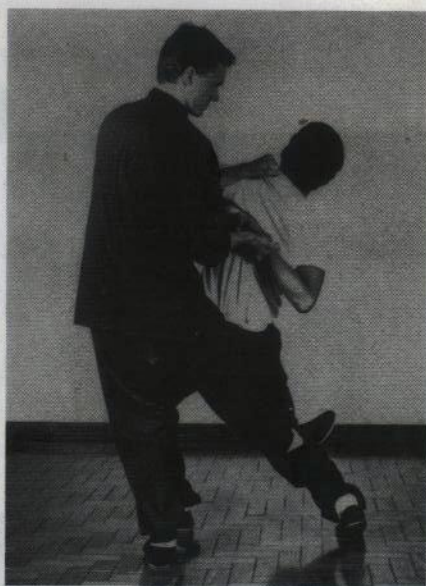
Em guarda.

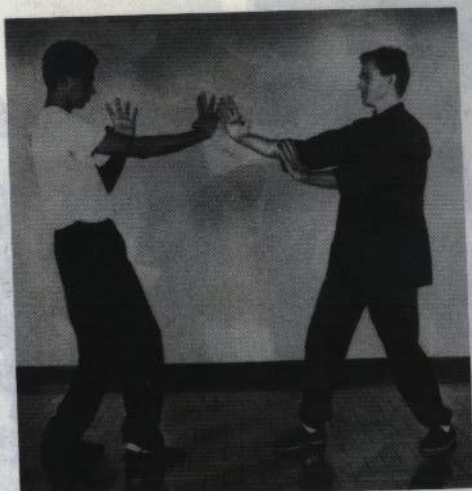
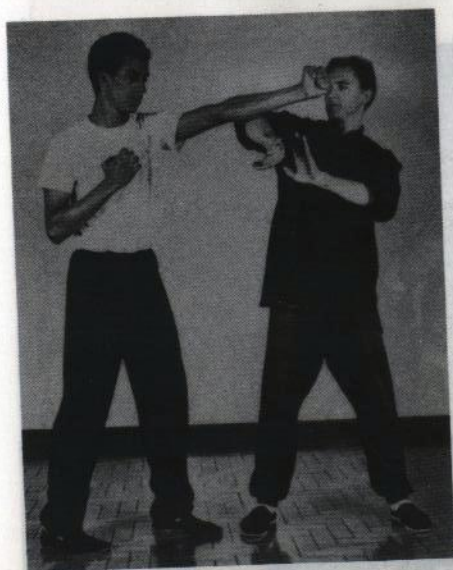
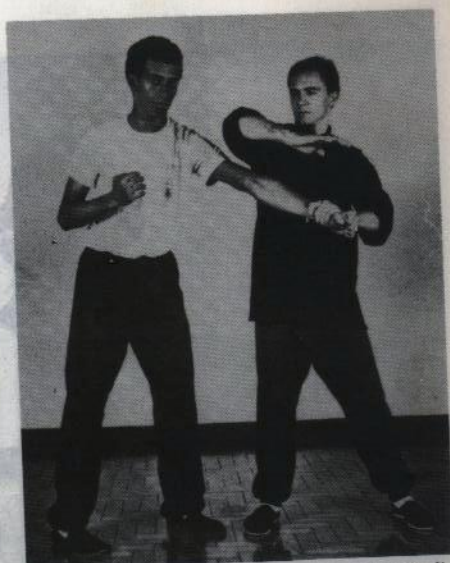
Bloqueio de antebraço.

Segure com a esquerda enquanto passa o braço direito sob o braço.

Aplicando agarramento na garganta e chave de braço.

Detalhe

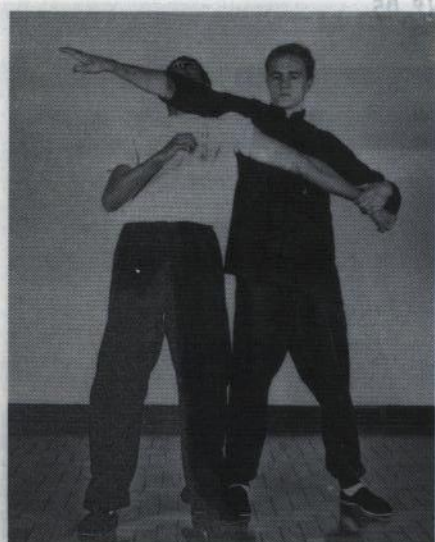
Técnica N.º 03

Em guarda.

Defesa externa.

Prendendo o punho.

Detalhe

Esquiva e torção.

Levando o agressor até o solo.

Técnica N.º 04

Em guarda.

Defesa externa.

Desvie para o lado, enquanto segura com a mão direita.

Passando por baixo.

Pressionando o cotovelo.

Pisando por trás do joelho.

Técnica N.º 05

Em guarda.

Defesa de cotovelo.

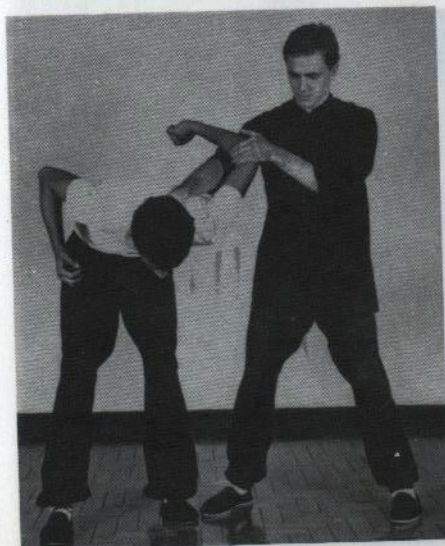
Segure com a esquerda, passando o braço direito por sobre o braço do agressor.

Fazendo pressão na garganta.

Aplicando chave no pescoço.

Vista de outro ângulo.

Técnica N.º 06

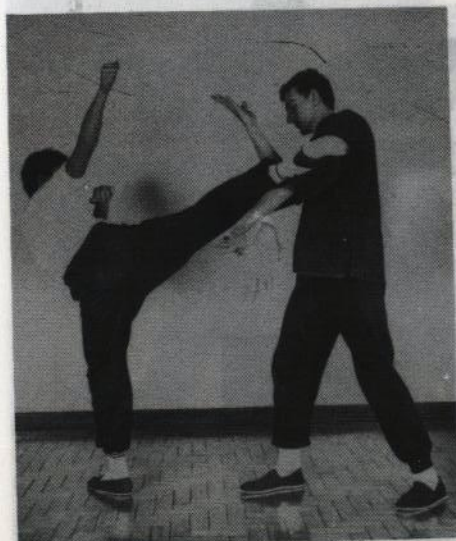
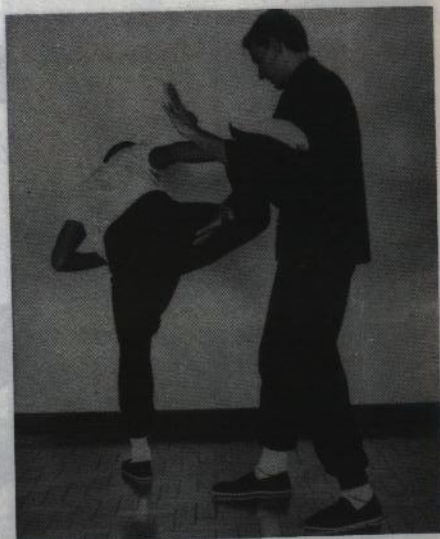
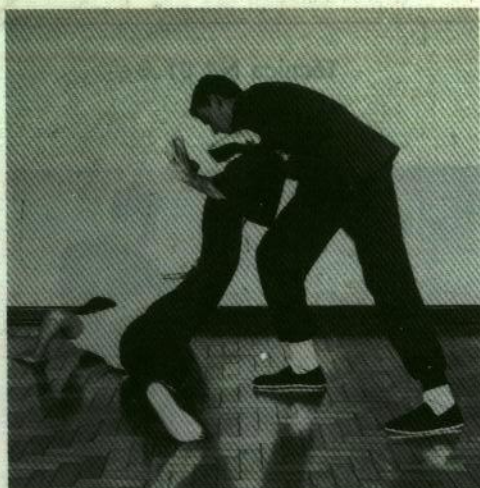
Em guarda.

Defesa baixa.

Aplicar chave de cotovelo.

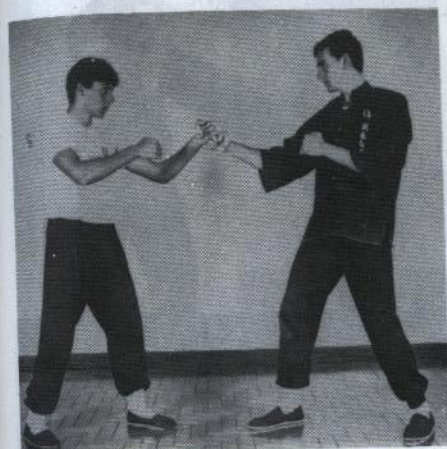
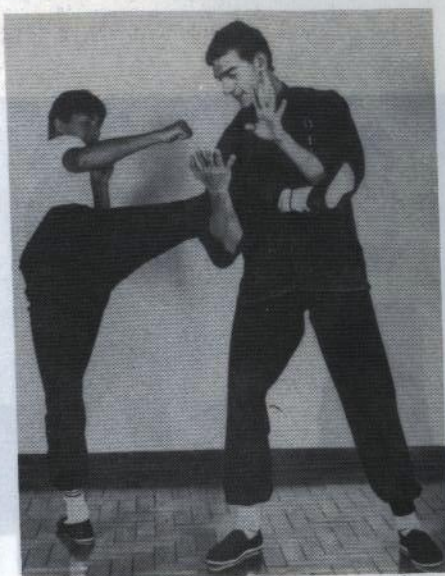
Pisão lateral no joelho.

DEFESAS CONTRA CHUTES

Técnica N.º 01

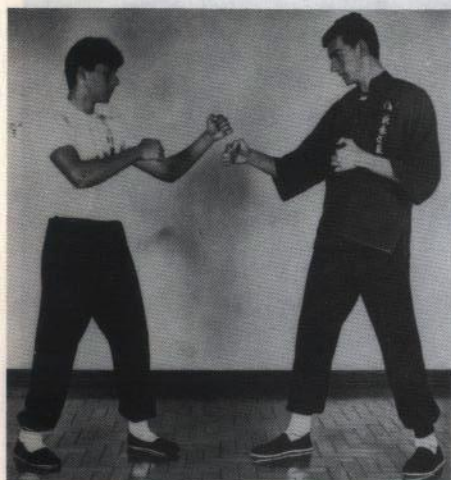
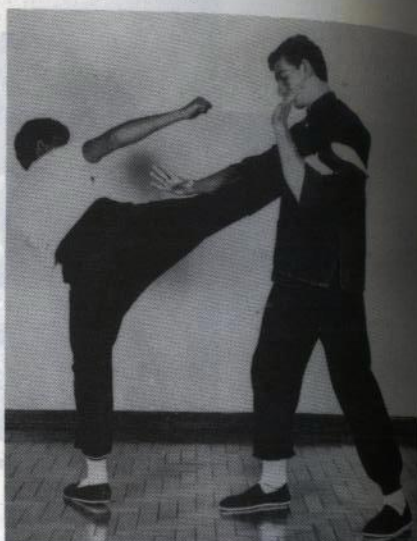
Em guarda.

Defesa cruzada.

Pressão no joelho.

Torcendo e derrubando o atacante.

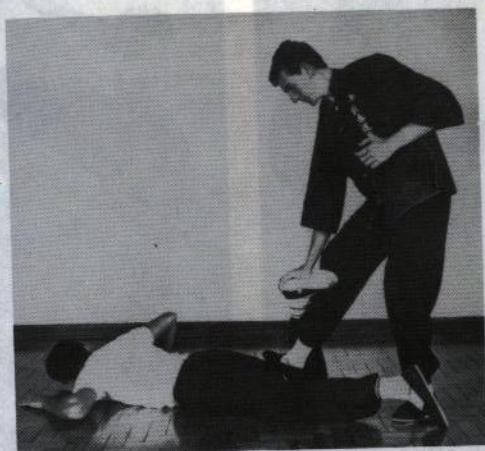
Complemento: Pisar na outra perna.

Técnica N.º 02

Postura inicial.

Bloqueio apresando a perna.

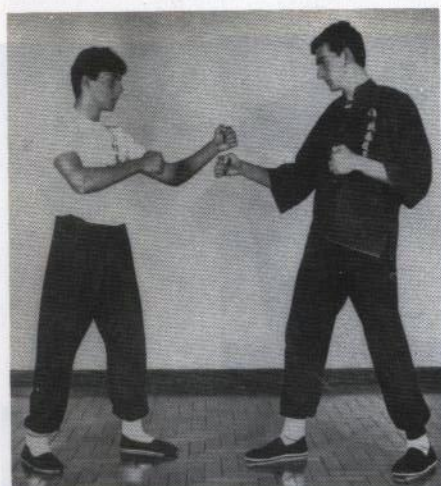
Girar calçando a perna de apoio do oponente...

derrubando-o.

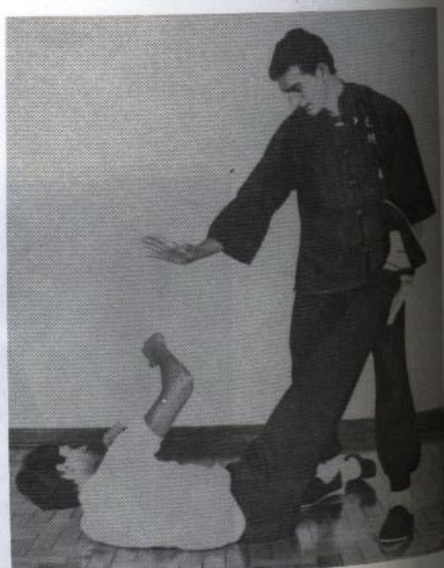
Técnica N.º 03

Posição de guarda.

Bloquear prendendo a perna do adversário.

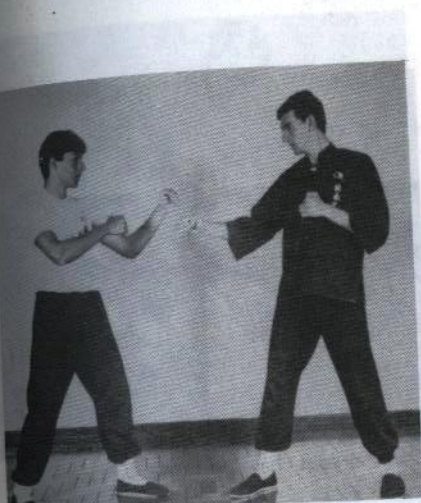
Pressão no joelho com torção para derrubar.

Iniciar chave de perna.

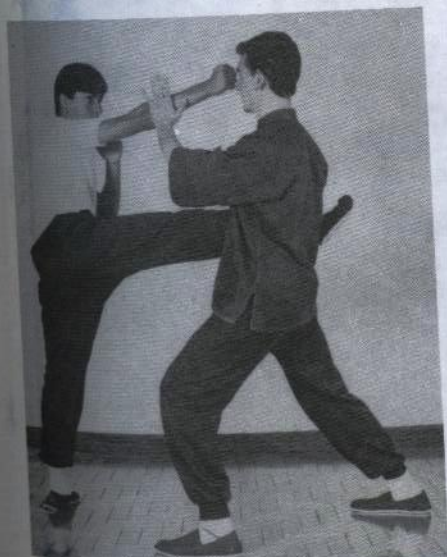
Complemento: Ataque de calcanhar às costas.

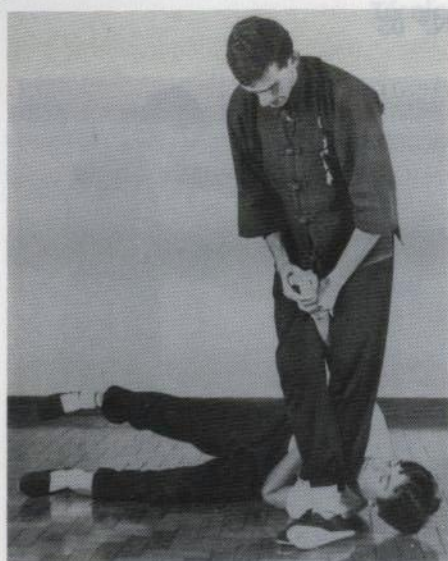
Técnica N.º 04

Em guarda.

Defesa com apresamento.

Aplicar rasteiras e empurrar o queixo do oponente.

Derrubando-o.

Técnica N.º 05

Em guarda.

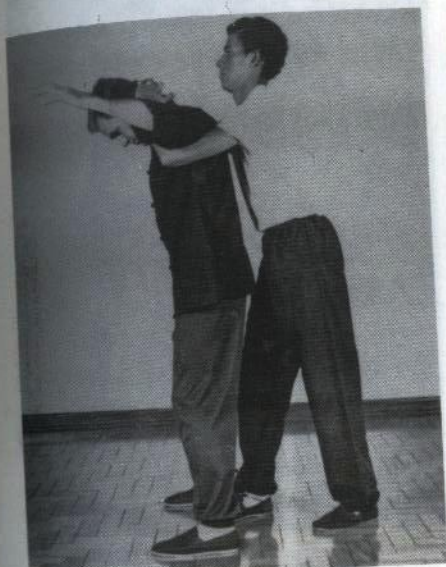
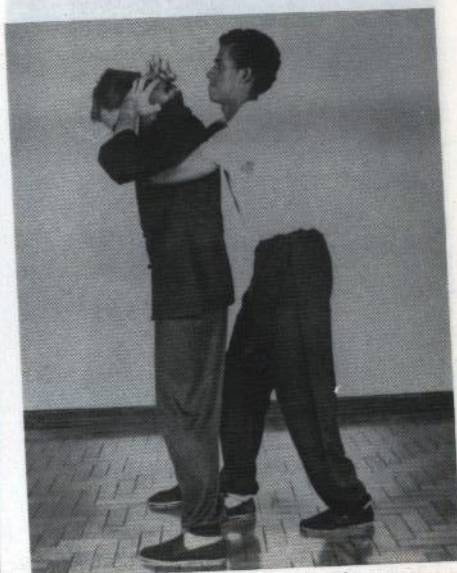
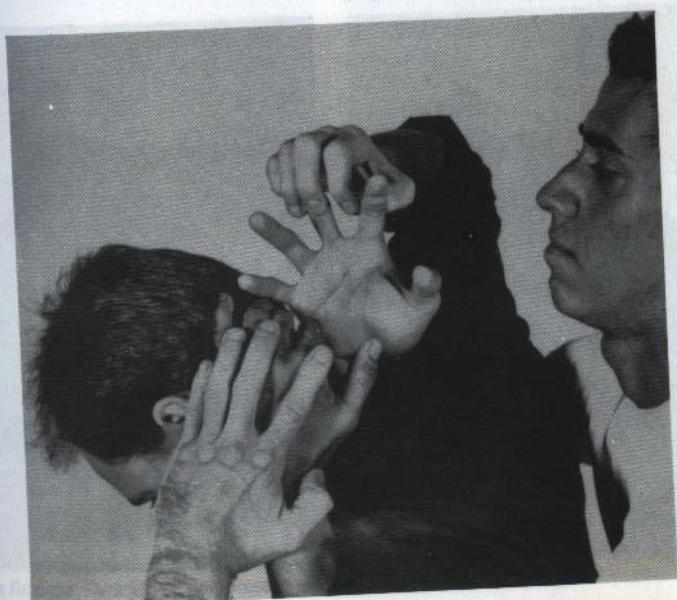
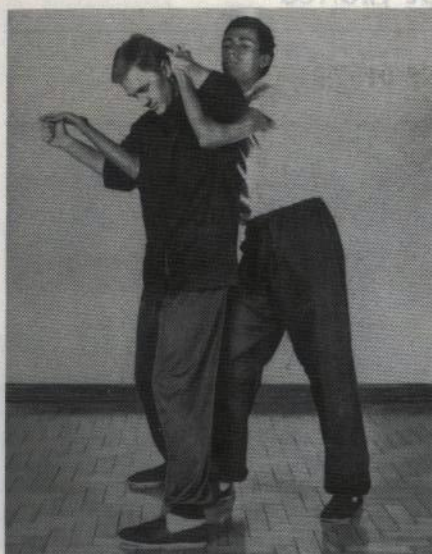
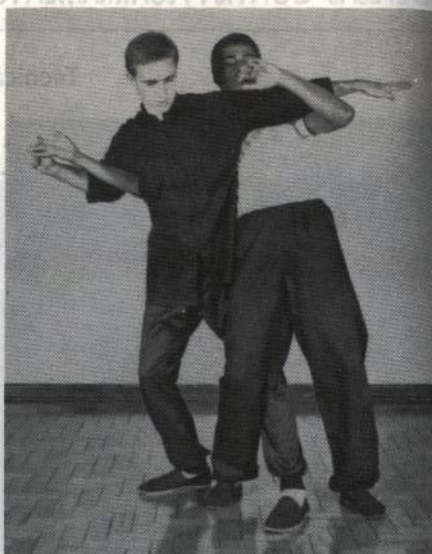
Esquiva lateral.

Defender o soco enquanto prende a perna do atacante.

Aplicar rasteira...

cruzar as pernas, prendendo os braços.

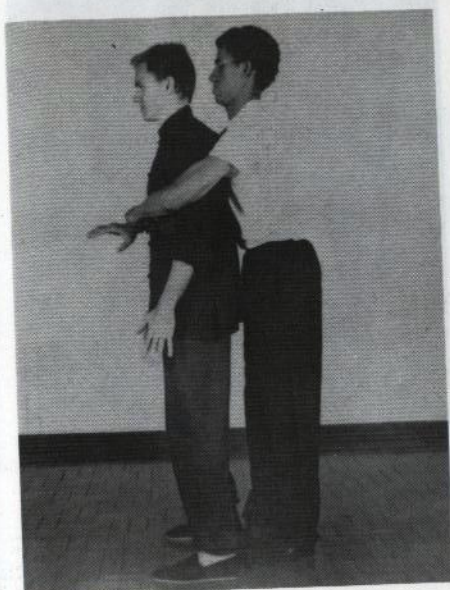
Finalizar com chave no cotovelo.

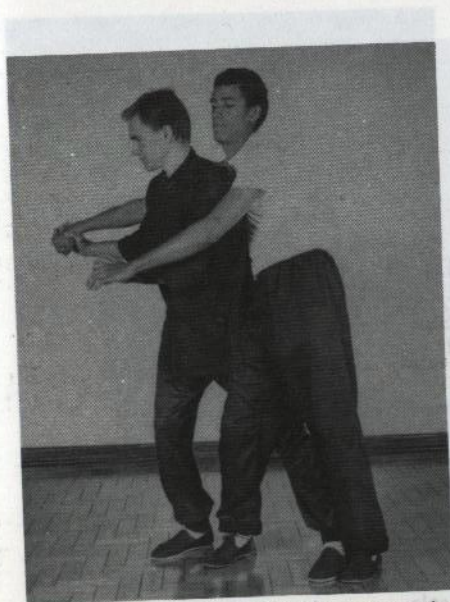
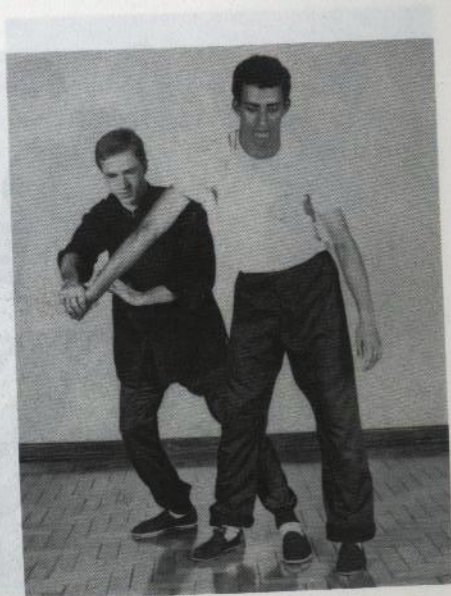
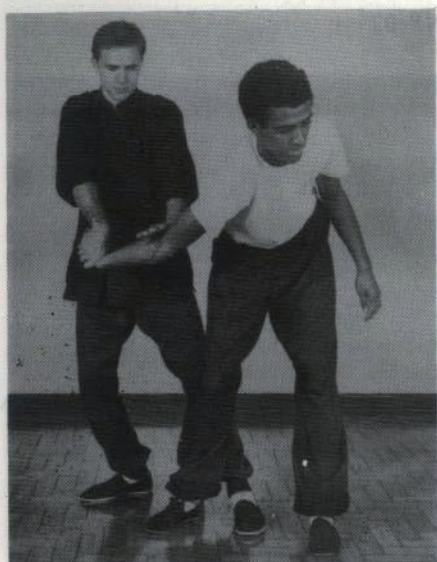
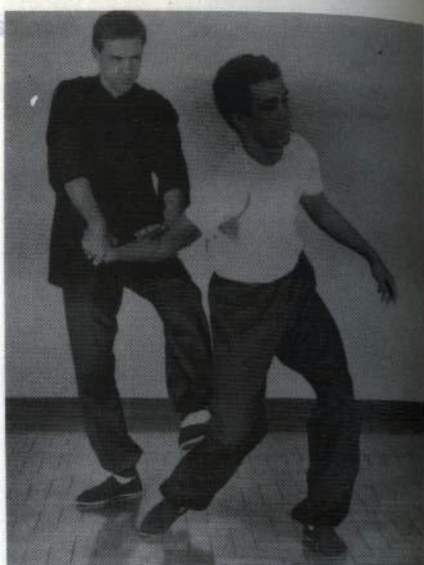
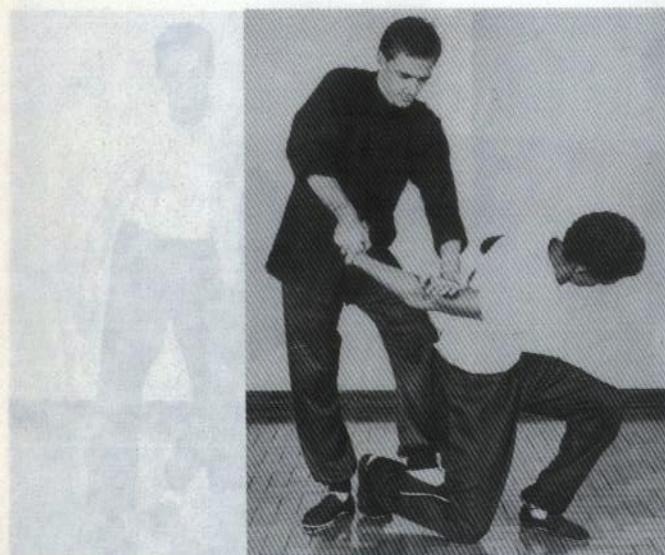
Detalhe

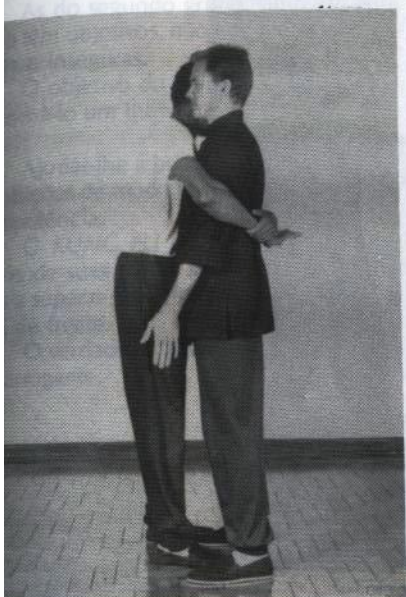
DEFESAS CONTRA AGARRAMENTO DE TRONCO

Técnica N.º 01

Agarramento por trás.

Passar a mão por sobre as mãos do agressor e pegar um de seus dedos.

Detalhe

Livrar-se do abraço puxando o dedo.

Ao mesmo tempo em que puxa o dedo, passar a perna por trás...

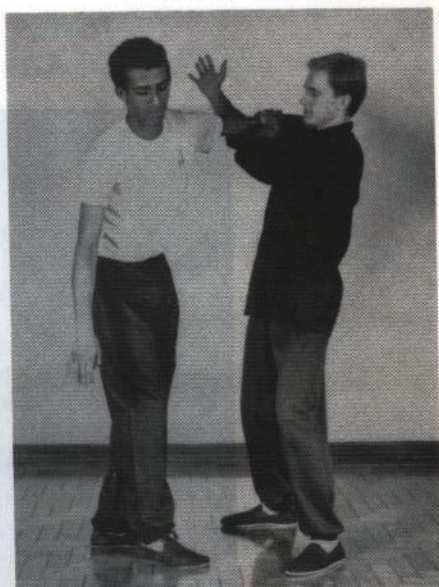
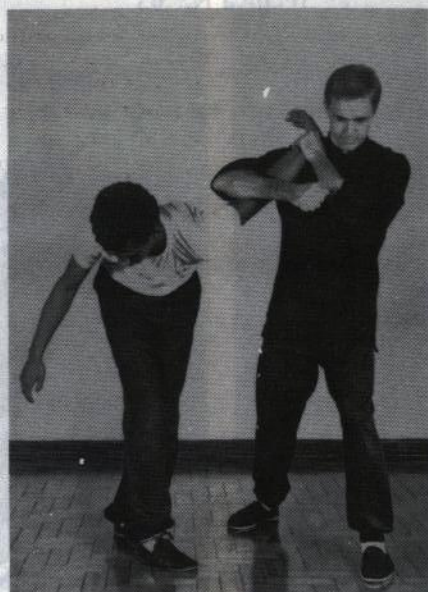
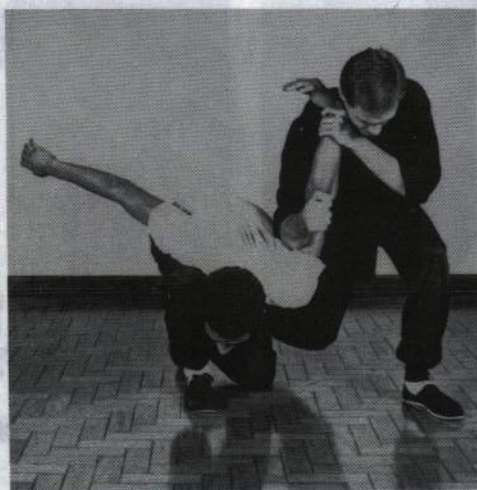
levando o agressor ao chão.

Técnica N.º 02

Agarramento por trás.

Segurar o pulso.

Puxar com firmeza, livrando-se do apresamento.

Passar por sob o braço.

Pressionar o cotovelo para baixo.

Pisar por trás do joelho...

Levando o oponente ao solo.

Técnica N.º 03

garramento frontal.

Pressionar com as mãos para conseguir espaço.

oelhada.

Enlaçar o braço.

Aplicando chave no cotovelo.

Levando o oponente ao chão.

O Espírito do Kung Fu

O mundo possui dois tipos de pessoas: as que realizam uma missão e as que fazem número.

As do segundo grupo, simplesmente não têm objetivos, não têm metas, são vazias e inseguras.

O objetivo do *KUNG FU (WU SHU)* é torná-lo um indivíduo do primeiro grupo.

Ajudar-lhe a buscar e direcionar suas ambições de modo sadio, sem orgulho ou prepotência.

O *KUNG FU (WU SHU)* tem como uma de suas metas ajudar seus praticantes a superar seus temores e enfrentar a vida de frente.

O verdadeiro lutador de Kung Fu não é arrogante.

Ele usa seu potencial para servir de ponto de apoio aos que dele necessitam.

O cultivo da personalidade é ponto crucial para quem deseja alcançar a verdadeira essência do Kung Fu.

O Mestre de Kung Fu transmite sua segurança aos que dele necessitam, orientando e educando.

Não basta apenas saber lutar bem. Um Mestre é distinto em seu comportamento.

Decisões precipitadas e incoerentes não fazem parte de sua maneira de agir.

O Mestre de Kung Fu compreende que a luta principal não está fora, mas dentro dele.

Cada vitória é um ponto a mais no aperfeiçoamento do caminho espiritual.

— Aquele que busca igualar seus semelhantes a si mesmo é imperfeito. Cada um de nós tem uma missão a cumprir e uma responsabilidade diferente. O mérito é o mesmo tanto para a pequena quanto para a grande tarefa, desde que ambas sejam feitas com amor.

* * *

— O homem inteligente e de belo físico que lhe parece preguiçoso e inútil, talvez esteja realizando trabalhos que você jamais se animaria a realizar.

□

— Ficando de costas para a luz pouca coisa se vê além da própria sombra.

□

— Sua vida é o que você consegue fazer dela.

□

— Não voltes sobre teus passos para apanhar as rosas que plantastes. Também as que colhes nasceram dos cuidados de outras mãos.

□

— Quando não compreendemos a dor ela nos dilacera. Quando entendemos seus fins, ela nos aperfeiçoa.

□

— Para que nos irritarmos? Por mais que nos alteremos, jamais conseguimos alterar a natureza das coisas.

□

— A luz não vem ao mundo para zombar das trevas, mas para iluminá-las.

□

— É preciso a noite para que compreendamos que existe a luz.

— As águas dos rios chegam a seu destino esbarrando em margens opostas.

□

— O rio entrega todas as suas águas ao oceano, mas nem por isso está vazio.

□

— A vitória do espírito origina-se da compreensão de que a vida não é o corpo, da mesma forma que a água não é o copo que a contém.

□

— Os desejos que repousam em seus ombros são como sacos de pedras. Se você não pode passar sem nenhum desejo, esforce-se pelo menos para que eles sejam leves (pequenos) pois terá que carregá-los.

□

— Os vasos que não se enchem de água, cedo transbordam de pó.

□

— O céu manda suas águas sobre as rosas da terra, mesmo sabendo que a terra nunca lhe mandará suas rosas.

□

— O mar, às vezes, tem aparência de espuma, mas ainda é mar quando se apresenta como espuma. A momentânea aparência de espuma não o impede de continuar a ser mar, mesmo antes que retorne à sua antiga aparência, como um único todo, com todas as demais águas e espumas do oceano.

□

— Foi atravessando os rigores do inverno que o tempo chegou à primavera.

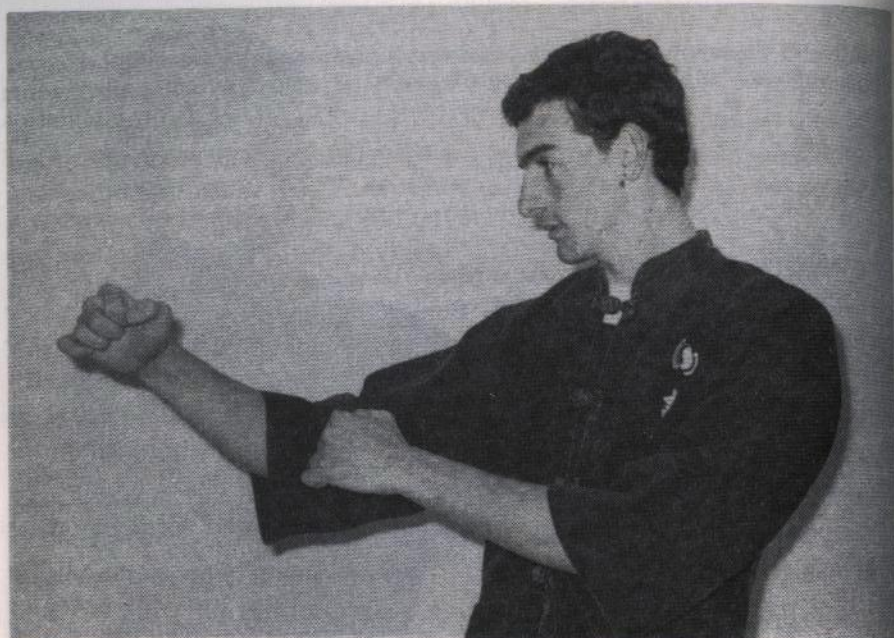
— Não lute à menor provocação, é provável que ele o tenha provocado por sentir-se diminuído em sua presença. Se tal for verdade, ainda assim não se preocupe, pois a descortesia é uma infelicidade em si mesma.

□

— Se você se sente ferido quando alguém te calunia, é muito provável que se sinta dessa forma por não viver de modo a que ninguém possa acreditar no caluniador.

1978 — Iniciou-se nas Artes Marciais praticando Karatê-Do.
1980 — Graduou-se faixa preta 1.º Dan e iniciou no Kung Fu estilos: Wing Chun Tao Chuan e Shao Lin Tao Chuan, sob orientação do Mestre Natali.
1982 — Ministrou cursos e demonstrações em Manaus (AM).
1982 — Demonstração na TV Gazeta — Programa: Mulheres em desfile.
1982 — Vice-campeão do 1.º torneio aberto de Artes Marciais (SP).
1983 — Fundou a Associação Li Siu Loong de Kung Fu de Jundiaí.
1983 — Demonstrações e cursos em Manaus (AM).
1983 — Fez várias demonstrações no 1.º Campeonato Aberto Brasileiro de Kung Fu, onde sagrou-se Campeão em sua categoria.
1984 — Modelo fotográfico dos livros: *Nunchaku — A Arma Mortal do Kung Fu, o Soco da Polegada de Bruce Lee, Wing Chun Kung Fu, Revistas Kung Fu.*
1985 — Demonstração na TV SBT, no programa Sílvio Santos.
1985 — Demonstrações no 1.º Encontro Nacional de Kung Fu (SP).
1986 — Demonstrações e cursos em Brasília (DF).
1986 — Demonstrações no 1.º Encontro de Federações de Artes Marciais do Estado do Amazonas.
1987 — Venceu a categoria leve do 3.º Campeonato de Contato, realizado na cidade de Várzea Paulista (SP)
1987 — Juiz Central na 1.ª Copa Om-Canvas de Kung Fu (SP)

Atualmente: Instrutor-mor da União Nacional de Kung Fu. Busca a divulgação cada vez maior do Kung Fu no país, tendo assumido a Presidência da UNK em meados em 1988.
Autor de vários livros sobre Kung Fu.

Contatos com o autor:
Enviar envelope selado para a resposta à Rua Rubens Pires — 46 — Jundiaí — SP — 13.200

É praticante de Kung Fu desde 1978, tendo iniciado no estilo *TONG LONG.*
Em 1982 começou a praticar Wing Chun Tao Chuan na União Nacional de Kung Fu.
Formou-se Instrutor-senior sob orientação do Prof.º D'Urbano e Mestre Natali em abril de 1987.
Ministrou aulas na antiga matriz da União Nacional de Kung Fu em São Paulo, de 1984 a 1986.
Fundador e diretor da Associação Stilo de Kung Fu de Franco da Rocha.

Contatos com o autor:

Para resposta, enviar envelope à
Rua Artur Cestini — 57 — Sala 08 — Franco da Rocha
07780 — SP
FONE: (011) 432-4787

Chin-Na Kung Fu

É fato inegável que o mundo em que vivemos está cada vez mais violento e sem esperanças de melhora num futuro próximo. A violência nas grandes cidades já se tornou rotina, insensibilizando as pessoas, já acostumadas a verem cenas chocantes. Ninguém, homem ou mulher, forte ou fraco, está livre de ser assaltado ou agredido por causa das coisas mais simples. O trânsito está cada vez mais caótico, gerando cada vez mais violência entre os motoristas, alguns dos quais já andam com armas, tais como facas, revólveres, porretes, prevendo já terem que agredir alguém. Diante de tal quadro, toda pessoa deveria saber se defender. Mas, na vida agitada dos grandes centros, nem sempre sobra tempo para se freqüentar uma academia, ou quando se tem algum tempo, este não coincide com os horários de treino.

Este livro foi especialmente escrito para aquelas pessoas que desejam aprender, o mais rápido possível, um meio eficiente de defesa pessoal, mas não podem, por uma causa ou outra, freqüentar uma academia. Este livro porá em suas mãos um dos mais eficientes meios de defesa já conhecidos, herança dos monges shao-lin. As fotos deste livro ilustram passo a passo, todas as técnicas do Chin-Na, a super-eficiente arte de defesa pessoal usada pelos monges chineses. Tais meios de defesa são de comprovada eficiência em qualquer caso de agressão física. Seguindo corretamente as fotos você não encontrará dificuldades em assimilar rapidamente esta milenar arte.

ISBN 85-00-51149-4